

Министерство образования и науки РФ
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт психологии
Кафедра психологии образования

ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ

Выпускная квалификационная работа

Направление подготовки 44.03.02 – Психолого-педагогическое образование
профиль – Психология образования

Квалификационная работа

Допущена к защите

Зав.кафедрой: Васягина

Наталья Николаевна

Исполнитель:

Харисова Мария Марсовна,
студент 401 группы

подпись

дата

подпись

Научный руководитель:

Казаева Евгения

Анатольевна

доктор педагогических
наук, профессор

подпись

Екатеринбург 2018

Содержание

Введение	3
Глава 1. Теоретические основы профилактики буллинга у подростков в школе	6
1.1 Анализ понятия «буллинг» в научной литературе	6
1.2 Причины буллинга у подростков	14
1.3 Методы, формы, приемы профилактики буллинга у подростков в школе	22
Глава 2. Практические аспекты профилактики буллинга в подростковой среде школы	33
2.1 Организация и методы исследования	33
2.2 Программа профилактики буллинга в подростковой среде школы	37
2.3 Анализ результатов исследования	47
Заключение	58
Список литературы	60
Приложение 1	64
Приложение 2	105
Приложение 3	107
Приложение 4	110
Приложение 5	112
Приложение 6	114
Приложение 7	117

Введение

Проблема буллинга существовала всегда, и на всех этапах жизни человека, как в детском возрасте в образовательном учреждении, так и во взрослой жизни на работе. Подростковый возраст является самым сложным, конфликтным и противоречивым этапом развития личности. На данном этапе происходит физические и психологические изменения, происходит половое созревание, поиск своего «Я». Учеба уходит на второй план и для подростка референтной группой становятся его сверстники, происходит борьба за лидерство, конфликты.

Несмотря на то, что участие подростка в конфликтах является вполне нормальным, проблема буллинга заключается в том, что травля происходит продолжительное время. В борьбе за лидерство каждый хочет самоутвердиться на фоне другого сверстника, и начинается травля. «Жертве» очень сложно сменить свой статус, она подвергается постоянным нападкам со стороны «обидчика» и его друзей. Важно предупреждать и пресекать любые попытки проявления насилия среди подростков.

Актуальность проблемы профилактики буллинга заключается в том, что так и не созданы универсальные способы борьбы с данной проблемой в школах, многие преподаватели не замечают или не хотят замечать травли среди подростков, из-за этого вовремя не оказывается необходимая поддержка и помощь как «жертвам», так и «обидчикам». Буллинг начинает принимать новые формы, все чаще травля происходит в интернете – кибербуллинг. Современным подросткам, являющимися «жертвами» буллинга сложнее избегать ситуаций травли, что негативно сказывается на их психологическом состоянии и может иметь последствия во взрослой жизни.

О буллинге заговорили только в начале 20-го века, в 1905 году К. Дьюкс опубликовал свою работу о буллинге, которая положила начало исследованию данной проблемы. Люди заговорили о существовании данной проблемы, исследователи из европейских стран, такие как Д. Олвеус, Д.

Лэйн, Таттуи и многие другие, начали заниматься изучением данной проблемы.

В отечественной науке комплексное изучение буллинга только начинается, ранее рассматривались отдельные части ситуации буллинга - агрессия и насилие. В России изучением буллинга занимаются И.С. Кон, О.Л. Глазман, И. Бердышев. А.А. Бочавер и К.Д. Хломов выделили три основных подхода к изучению буллинга: диспозициональный, темпоральный и контекстуальный.

Разные ученые понимают «буллинг» как травлю, террор, насилие, модель поведения, агрессия, стереотип взаимодействия, ситуация и т.п. Несмотря на то, что еще нет единого четкого определения данного понятия, все ученые сходятся в том, что буллинг является травлей происходящей продолжительное время. Исследователи также выделили, что буллинг имеет физические и психологические проявления.

Цель исследования: теоретически обосновать, подобрать и апробировать программу профилактики буллинга в подростковом возрасте.

Задачи исследования:

- Рассмотреть теоретические подходы к понятию «буллинг».
- Выявить причины проявления буллинга среди подростков.
- Определить методы, формы и приемы профилактики буллинга у подростков в школе.
- Провести диагностику психологического климата класса на выявление существования в классе проблемы буллинга.
- Подобрать и апробировать программу профилактики буллинга среди подростков.
- Проанализировать и интерпретировать полученные данные.

Объект исследования: подростковый буллинг.

Предмет исследования: программа профилактики буллинга в подростковом возрасте.

Гипотеза: проведенная программа позволяет профилировать буллинг среди подростков.

Методология и методики исследования:

1. Теоретический анализ литературы.
2. Социометрия (Морено).
3. Опросник по буллингу (оценка себя).
4. Тест агрессивности (Опросник Л.Г.Почебут).
5. Статистический метод обработки эмпирических данных (Т-критерий Вилкоксона).

Теоретико-методологической основой исследования является анализ основных понятий «буллинга» (Д.Лэйн, О.Л. Глазман, И.С. Кон), анализ причин буллинга среди подростков и особенностей участников буллинга подросткового возраста на основе возрастных особенностей (Ю.Л. Макарова, В.Р. Петросянц).

Теоретическая значимость исследования заключается в рассмотрении существующих понятий «буллинга», причин его проявления среди подростков и методов профилактики буллинга в подростковой среде.

Практическая значимость. Полученные данные могут быть использованы для выявления причин и профилактики буллинга в подростковой среде образовательных организаций.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, содержит библиографию из 35 наименований, в том числе 7 – на иностранном языке, 7 приложений. Объем работы составляет 118 страниц. В работе результаты исследования отражены в 8 диаграммах, 5 таблицах.

Глава 1. Теоретические основы профилактики буллинга у подростков в школе

1.1 Анализ понятия «буллинг» в научной литературе

Проблема школьного насилия возникла уже в начале 20 века, в 1905 году К. Дьюкс впервые опубликовал свою работу на данную тему. Первые систематические исследования проблемы буллинга провели скандинавские исследователи: Д. Олвеус, П.П. Хайнеманн, А.Пикас, Е.Роланд [15]. Они разработали концепцию буллинга - (bullying от англ. bully - хулиган), определив его как притеснение, дискриминация и травля.

В дальнейшем данная проблема заинтересовала британских ученых, таких как В.Т. Ортон, Д.А. Лэйн, Д.П. Таттум, Е. Мунте [20].

Таттум (1989) понимал под буллингом особый вид насилия, когда человек длительное время нападает физически, либо угрожает другому человеку, слабому и бессильному, для того чтобы человек ощущал себя изолированным, напуганным, лишенным свободы действий [8].

В своих исследованиях Д. Лэйн опирался на работы Е. Роланда и дает следующее определение буллинга: травля, представляющую собой насилие, которое может носить как кратковременный, так и длительный характер, может быть физическое или психическое, и проявляется в отношении индивида или группы людей, не способных защитить себя в сложившейся ситуации.

В США начали проявлять особое внимание к буллингу в 1990-х годах Каталано, Хоукинс, Харарчит [3].

Национальная ассоциация школьных работников США определила буллинг как динамические и повторяющиеся модели вербального и/или невербального поведения, производимые одним или несколькими учениками в отношении другого ученика, причем стремление нанести вред намерено, а также есть реальная или кажущаяся разница в силе [7].

Другие зарубежные ученые, такие как Besag выдвигали свои представления о понятии буллинга. Besag (1989) предположил, что буллинг – поведение, которое может быть определено как неоднократное нападение – физическое, психологическое, социальное или вербальное – может проявляться неоднократно у людей, чья власть формально или ситуативно выше, на тех, кто не имеет возможности защититься, с намерением причинить страдание для достижения собственного удовлетворения [2].

Согласно заключению T.R. Heald (1994), буллинг – это длительное насилие, физическое или психологическое, осуществляемое одним человеком или группой и направленное против человека, который не в состоянии защититься в фактической ситуации, с осознанным желанием причинить боль, напугать или подвергнуть человека длительному напряжению.

Определяя буллинг как ситуацию P. K. Smith и I. Whitney, указывают конкретные примеры травли, такие как угрозы, избиение и пинки, запираение в комнате, отправление устрашающих сообщений, отказ в коммуникации с человеком.

Изучая проблему буллинга в школьной среде Aroga (1994), пришел к выводу, что буллинг – поддающиеся наблюдению действия, имеющие место в общении между молодыми людьми в школе, которые являются причиной появления чувства обиды или стресса [1].

R. J. Hazler (1996) как и многие авторы говорит о том, что буллинг может быть совершен или индивидуально, или в группах и провоцирует нарушение правил взаимодействия, в котором доминирующий субъект («обидчик») неоднократно демонстрирует такое поведение, которое вызывает замешательство менее доминирующего субъекта («жертвы») [5]. «Обидчик» получает удовлетворение от преимущества над «жертвой», которая является более слабой в физическом и психологическом плане, «обидчик» применяет такое поведение, чтобы обесценить другого, выделиться на его фоне.

Комплексное изучение буллинга в российской науке только начинается, отдельные компоненты буллинга, такие как агрессия и насилие рассматривались в работах многих наших авторов, где они были предметом исследований и были детально рассмотрены и изучены.

Отечественные ученые А.А. Бочавер и К.Д. Хломов выделяют три основных подхода к изучению буллинга:

1. Диспозициональный – в этом подходе внимание концентрируется больше на субъектах буллинга, на индивидуальных особенностях участников ситуаций травли, внутриличностных предпосылках, которые приводят к тому, что человек оказывается в них жертвой или агрессором.

2. Темпоральный – подход изучает несбалансированную реализацию рисков на протяжении жизненного пути человека, а также подчеркивает существование периодов повышенной чувствительности в связи с событиями жизни, при переживании которых повышается уязвимость человека и возрастает риск освоения им роли агрессора или жертвы в ситуациях буллинга.

3. Контекстуальный – в этом подходе отмечается важность среды, микроклимата группы и процессов системны в сообществе в том, что доминирующим способом взаимодействия между людьми становится способ, который основан на неравенстве власти: контекст актуализирует внутриличностные предпосылки и переводит буллинг из разряда рисков в разряд действительности [8].

Эти подходы различаются с точки зрения целей психологической работы, направленной на прекращение ситуаций буллинга.

Несмотря на то, что отечественные исследователи позднее обратили внимание на изучение проблемы буллинга, на данный момент они активно занимаются изучением данной проблемы, одна из первых работ принадлежит И.С. Кону и называется «Что такое буллинг и как с ним бороться?». Статья Игоря Семеновича обратила внимание общественности на существование насилия в школьной среде и дала понять, что данная социальная проблема,

требуют особого внимания со стороны не только педагогов и родителей, но также и научного сообщества.

Кон определил буллинг как запугивание, физический или психологический террор, который может быть направлен на подчинение одного человека другому и на то, чтобы вызвать у другого страх [17].

В своей статье о буллинге в школьной среде О. Д. Маланцева обратила внимание на то, что «школьная травля» (school bullying) включает в себя не только продолжительное физическое и психологическое насилие со стороны индивида или группы в отношении индивида, который не может защитить себя в данной ситуации, но также совокупность социальных, психологических и педагогических проблем [22].

Глазман в отличие от многих авторов считает, что буллинг – это не само насилие и травля по отношению к индивидууму, а стереотип взаимодействия в группе, при котором человек на протяжении длительного времени встречается с намеренным причинением себе вреда или дискомфорта со стороны другого человека или группы людей, обладающих большей властью (силой) [13].

Е. Н. Ушакова под буллингом понимает психологическую, физическую или психологическую агрессию (нападение), с целью нанести вред жертве, запугать ее и/или подвергнуть стрессу.

Согласно С.В Кривцовой буллингом - это агрессия одних детей против других, когда имеют место неравенство сил агрессора и жертвы, агрессия имеет тенденцию повторяться. Кривцова считает, что неравенство сил и повторяемость являются двумя существенными признаками буллинга [18].

Д.Н. Соловьев в своих исследованиях отмечает, что буллинг имеет структуру, схожую с конфликтом, но обладает специфическими чертами, отличающими его от других форм конфликтного взаимодействия. Например, такими как дисбаланс сил, когда с одной стороны находится обидчик, имеющий физическую или психологическую силу, а с другой – жертва, которая не имеет такой силы и нуждается в поддержке и помощи со стороны.

Помимо этого важным отличием является преднамеренность и систематичность травли, которая направлена на нанесение физических и психологических страданий жертве.

Буллинг подрывает у жертвы уверенность в себе, разрушает здоровье, самоуважение и человеческое достоинство. Возникает буллинг-структура, которая представляет собой социальную систему, включающую обидчика (преследователя), жертву (пострадавшего) и наблюдателей. Ситуация буллинга никогда не прекращается сама по себе, всегда требуется оказать помощь и защиту жертве, инициатору буллинга и свидетелям [32].

Структура буллинга включает в себя обидчика, жертву и свидетелей. D. Olweus говорит о том, что «обидчики» - это индивиды, обладающие высоким потенциалом общей агрессивности. Они проявляют агрессивное поведение не только по отношению к жертвам, но также «нападают» на учителей и родных. У «обидчиков» наблюдается недостаток в проявлении эмпатии к «жертвам» и высокая потребность в доминировании над другими [2]. Они ощущают себя успешными и самоуверенными и испытывают сильное желание управлять другими детьми и получать удовлетворение от их подчинения [4].

«Жертва» долгое время находится в состоянии стресса и страха, т.к. агрессивные нападки буллинга продолжаются непрерывно в течение длительного периода. Они часто подвергаются психологическому насилию, изоляции, одиночеству, часто испытывают чувство опасности и тревоги. Все эти проявления являются результатом воздействия атмосферы, которая окружает «жертву» буллинга. «Жертвы» отличаются социальной отрешенностью, стараются уклоняться от конфликтов, они очень чувствительные, замкнутые и застенчивые, имеют психосоматические симптомы, повышенную тревожность и депрессивность, низкой самооценкой и неуверенностью в себе, сниженной учебной мотивацией и многочисленными проблемами в общении [6].

Существуют также агрессивные «жертвы», по мнению D. Olweus они обладают теми же чертами, что «обидчики», совершают агрессивные действия против других и вместе с этим являются «жертвами» буллинга.

В отличие от покорных «жертв», которые более тревожны и неуверенны в себе, стараются быть осторожными, агрессивные «жертвы» чрезмерно агрессивны и эмоционально нестабильны.

В ситуации буллинга покорные «жертвы» стараются избегать «обидчика», в то время как агрессивные «жертвы» сочетают в себе тревожные и агрессивные реакции, легко раздражаются и попадают на провокации, они больше не способны правильно интерпретировать намерения или высказывания. Их поведение является эмоциональной реакцией на буллинг, а не продуманным расчетом. В отличие от покорных «жертв», они сопротивляются буллингу.

Покорным «жертвам» свойственно отрицательное самоотношение, одиночество, они представляют себя неудачниками, глупыми и непривлекательными людьми.

Агрессивные «жертвы» чем-то похожи и чем-то отличаются от «обидчиков» и покорных «жертв». Несмотря на то, что они агрессивны, как «обидчики», они используют агрессию не для травли, а в качестве мести за провокацию сверстников, которых они считают опасными. Данные «жертвы» отличаются от «обидчиков» еще и тем, что не выбирают систематически в качестве цели агрессии более слабых детей, а используют ее в результате потери самообладания.

Для агрессивных «жертв» свойственна пониженная самооценка, низкая степень социальной поддержки. Агрессивные «жертвы» наименее популярны среди детей и наиболее отвержены сверстниками, ими становятся обычно мальчики.

Сложнее всего выделить характер «свидетеля», т.к. данную роль в ситуации буллинга выполняют большинство детей, с множеством различных личностных черт. Установлено, что в результате ощущения собственного

бессилия их самооценка заметно снижается. Сторонние наблюдатели часто сообщают о чувстве вины и ощущении своего бессилия. Askew отмечает, что от травли страдает не только «жертва», но и все окружающие, которые бессильны дать отпор «обидчику» [20].

В исследованиях проблемы буллинга многими учеными разных стран выдвигались свои определения понятия буллинга, многие склоняются к тому, что буллинг является насилием, некоторые ученые говорят о том, что это травля, кто-то говорит о том, что это действие, агрессия или модель поведения. Наиболее выделяющиеся в определении понятия буллинга являются Глазман, которая говорит о том, что буллинг – это стереотипное взаимодействие и Р. К. Smith и I. Whitney, которые считают, что это ситуация и приводят конкретные примеры.

Несмотря на это, все исследователи схожи в понимании наличия большой группы социальных, психологических и педагогических проблем. Основываясь на приведенных выше понятиях различных авторов, можно выделить общие характеристики буллинга, такие как:

- насилие (физическое, психологическое);
- буллинг осуществляется в одиночку или группой людей;
- буллинг направлен против психологически/физически слабого человека, который не может защититься;
- буллинг носит систематичный и длительный характер.

В дальнейшем мы будем опираться на понятие, которое дал T.R. Heald (1994), буллинг – это длительное насилие, физическое или психологическое, осуществляемое одним человеком или группой и направленное против человека, который не в состоянии защититься. Данное понятие наиболее полно и точно описывает понятие «буллинг» и включает в себя все характеристики, которые мы выделили.

Мы будем рассматривать буллинг среди подростков в школьной среде, который происходит в связи с процессом обучения, в школе, либо за ее пределами с участниками образовательного процесса. Необходимо

определить, какие формы принимает буллинг в школе. Как уже ранее отмечалось Д. Лэйн вкладывает в понятие буллинга физическое и психическое насилие, исследователь И. Бердышев говорит о существовании словесного, поведенческого и собственно агрессивного буллинга, с физическим насилием [9]; Т. Мерцалова выделяет насилие физическое, эмоциональное, вербальное, психическое и сексуальное [24].

Исходя из этого можно выделить такие формы буллинга:

1. Физический школьный буллинг – умышленные толчки, удары, пинки, побои и нанесение иных телесных повреждений и др. Также возможен сексуальный буллинг, который включает в себя действия сексуального характера.

2. Психологический школьный буллинг – насилие, связанное с действием на психику ребенка, наносятся психологические травмы с помощью постоянных оскорблений, угроз, преследования, запугивания. «Жертва» начинает чувствовать себя неуверенно из-за постоянного обзывания (обидная кличка), дразнения, распространения неприятных слухов, изоляции, запугивания («обидчик» может заставить «жертву» делать то, чего она не желает), вымогательства (денег, еды, принуждение что-либо украсть), повреждение и иные действия с имуществом (воровство, грабеж, прятанье личных вещей «жертвы»). Сюда же входит кибербуллинг – унижение с помощью мобильных телефонов, интернета, распространение неоднозначных изображений, фотографий и слухов, обзывание и др.

Таким образом, на основании проведенного анализа, можно сделать вывод, что буллинг понимается как насилие, которое осуществляется систематически продолжительное время, одним человеком или группой лиц, по отношению к человеку, который не может себя защитить, и эти действия направлены на причинение ущерба и вреда жертве, в течение длительного периода времени, для получения психологического или физического удовлетворения обидчиком.

1.2 Причины буллинга у подростков

Подростковый возраст является наиболее сложным этапом становления в жизни человека. Именно в этот период активно происходит развитие и изменение всех основных характеристик развития человека: биологических, физиологических, личностных, психических и социальных. Происходят изменения в личности и учебной деятельности, общении и взаимодействии со сверстниками, учителями и родителями [28].

У подростка происходит повышение физических возможностей, начинается половое созревание, происходят гормональные изменения, меняется внешность и поведение.

В этот период важным личностным новообразованием является становление нового уровня самосознания, Я-концепции, стремление понять себя, свои возможности и особенности, свои сходства и отличия с другими людьми [33]. Также появляется такое новообразование как чувство взрослости, подросток начинает представлять себя взрослым, пытается вести себя как взрослый [29].

На фоне этих изменений появляются новые потребности, сменяется ведущий вид деятельности, для подростка становятся важны отношения со сверстниками и их мнение, из-за этого происходит множество конфликтов.

Подростки разрешают конфликтные ситуации в форме обвинений, агрессии и требований. Они используют доминирующие формы насилия: психологическое и физическое [19]. Стараясь справиться с конфликтом, подростки используют такие механизмы, как психологическая защита, эмоциональное и агрессивное реагирование, физическое восстановление, рефлексия.

В этом возрасте происходят как внешние конфликты – со сверстниками, окружающими людьми, так внутриличностные конфликты, связанные с переходным возрастом. Л. Брайзендайн отмечает, что у подростков есть, с одной стороны, всплеск гормональных изменений, с другой - проблемы социальной адаптации при переходе во взрослую жизнь [10].

Мальчики и девочки по-разному переживают этот период. У мальчиков развивается дух соперничества, они начинают бороться за лидерство, повышается уровень агрессии, самоуверенности, самоутверждения и появляется желание проводить больше времени за самостоятельными занятиями и за компьютером.

Для девочек более значимой становится эмоциональная жизнь, просыпается потребность в экспериментах с внешним миром и со своей внешностью, на первый план выходит коммуникация со сверстниками, общение и близкая дружба, распускание слухов и желание поделиться своими секретами с подругой. Потеря близких взаимоотношений и конфликты обостряют чувство одиночества или потери. Средством установления новых контактов и средством снятия стресса может явиться длительное общение по телефону [21].

Данные проявления подростков с учетом их эмоциональной неустойчивости влекут за собой появление конфликтных ситуаций и ситуаций буллинга. Многие исследователи сходятся во мнении, что мальчики больше склонны к агрессивному поведению, чем девочки, у них преобладает физическая и косвенная агрессия.

У девочек подростков больше преобладает вербальная агрессия, подозрительность, раздражительность, негативизм и враждебность. Они стараются выражать свою агрессию в скрытой форме. Предполагается, что это связано с общественным одобрением агрессивного поведения мальчиков и осуждением подобного поведения девочек.

Одной из причин создания ситуации буллинга у мальчиков является комплекс неполноценности, который возникает одновременно со стремлением к признанию и лидерству. Это может привести к выработке потребности добиваться признания окружающих за счет подавления более слабого члена группы [26].

Мнение исследователей о личностных особенностях мальчиков выполняющих роль «обидчика» расходятся. Одни считают, что им присуще

наличие страхов, опасений и тревог, стандартность, банальность, конформность суждений и установок при принятии решений, замкнутость, скрытность своего внутреннего мира от окружающих, неуверенность в себе, сомнение в собственной правоте и тенденция к самоутверждению.

Другие исследователи говорят о том, что «обидчики» импульсивны, несмотря на стиль семейного воспитания. Нельзя отрицать, что семья оказывает большое влияние на становление личности ребенка, и подросток может копировать агрессивное поведение с родителей, особенно, если в семье присутствует эмоциональная нестабильность, и применяются физические наказания и насилие [34].

Причины занимания позиции обидчика в ситуации буллинга у девочек могут, связаны гормональным сбоем, желанием быть лидером, феминистские взгляды, занятие агрессивными видами спорта, защитная реакция после пережитого насилия. Также причинами могут служить семейные проблемы, авторитарный отец или отсутствие матери.

Для таких девочек характерны такие личностные черты, как эгоцентризм, тревожность, демонстративность, желание привлечь к себе внимание, инфантильность и эмоциональная незрелость. Они склонны к нестабильным отношениям с окружающими, негативизму, склонность к обвинениям, агрессивные реакции на фрустрацию, нестабильная самооценка [21].

Девочки, выполняющие роль «обидчика» создают ситуации буллинга через высмеивание, создания интриг против «жертвы», они «наклеивают ярлыки» и дают обидные прозвища, распространяют сплетни и слухи. Некоторые девочки, особенно имеющие маскулинные черты, могут проявлять физическую агрессию.

С возрастом у мальчиков происходит спад агрессивного поведения, в то время как у девочек увеличивается предрасположенность к агрессивному поведению.

Общая картинка представляет собой такие причины буллинга у

подростков, как переживание переходного возраста, гормональный сбой, стремление к лидерству и признанию за счет принижения окружающих, проблемы с семейным воспитанием, а также защитная реакция от пережитого насилия.

«Обидчики» чаще выбирают в качестве «жертвы», тех, кто уже слабее их в физическом и/или психологическом плане. «Жертвами» буллинга могут стать подростки с необычной внешностью (со шрамами, с полнотой, с косоглазием и т.п.), с проблемами со здоровьем, из необеспеченных семей, или же наоборот очень обеспеченной семьи, а также тихие и замкнутые, которые не могут за себя постоять.

Важно отметить, что участниками буллинга в школьной среде могут стать не только дети, но так же и педагоги, как в роли жертвы, так в роли обидчика. Большое влияние на развитие буллинга имеет воспитание в семье, а так же развитию травли способствует микроклимат образовательного учреждения, в котором находится подросток.

Педагоги и администрация школы могут непреднамеренно или иным образом участвовать в буллинге, провоцировать или способствовать ему. Это может проявляться через унижения и оскорбления обучающихся, негативных или саркастических высказываний, устрашающих и угрожающих жестов или выражений в их адрес. Они могут быть относиться к неуспевающим обучающимся, могут быть связаны с внешностью или происхождением школьников. Также способствовать созданию ситуации буллинга может позитивное выделение обучающихся, старающихся угодить взрослому.

Большое влияние на развитие ситуации буллинга оказывает и бездействие педагогов, неспособность противостоять властолюбивому поведению обучающихся, отсутствие контроля за поведением обучающихся на переменах.

Некоторые, особенно молодые, педагоги не знают, как правильно поставить себя перед подростками, не знают, как предотвратить появление или продолжение конфликта и развитие ситуации буллинга. Они могут

сделать попытки прекращения буллинга, но если не будут иметь успех, и травля среди подростков будет продолжаться, то в будущем педагог будет стараться не замечать этого. Это может привести только к ухудшению ситуации буллинга.

На основании этого можно рассмотреть факторы, выделенные Мальцевой, которые способствуют развитию буллинга в образовательной среде. Их можно разделить на индивидуальные и групповые факторы.

К индивидуальным факторам относятся:

- внутриличностная агрессивность учащихся, которая обостряется в период подросткового кризиса личности. Она может быть связана с комплексом неполноценности и неуверенностью в себе;
- копирование агрессивного поведения ближайшего окружения - семьи, сверстников, авторитетных педагогов, также осознание прошлого опыта собственного агрессивного поведения;
- низкий уровень развития коммуникативных навыков, негативный пример насильственного поведения во взаимоотношениях (семейных, сверстников) из-за плохого семейного воспитания.

Групповые факторы:

- общий психоэмоциональный фон образовательной организации с высоким уровнем тревожности и напряженности субъектов взаимодействия, связанный с их конфликтностью и неумением контролировать собственные эмоции;
- система взаимоотношений в образовательной организации с авторитарным стилем управления со стороны администрации, отсутствие обоснованной системы педагогических и профессиональных требований, и недружелюбными взаимоотношениями внутри педагогического коллектива;
- взаимодействие педагогов с обучающимися, построенные на авторитарном стиле преподавания и наличие необоснованно высоких требований со стороны педагогов;

- система взаимоотношений внутри классного коллектива, между классным руководителем и обучающимися и между самими обучающимися, отсутствие взаимопонимания и взаимовыручки, дружественных отношений;
- наличие общепризнанных социальных ролей, включающих роли «жертвы» и «обидчика» в подростковом коллективе;
- влияние общества и средств массовой информации на взаимоотношения субъектов образовательной организации [23].

Можно выделить следующие мотивы буллинга подростков:

- Зависть, успехам, внешним, физическим или умственным проявлениям;
- Месть, за причиненные ранее обиды;
- Чувство неприязни;
- Борьба за власть, за лидерство в классе, среди сверстников;
- Нейтрализация соперника через показ преимущества над ним;
- Самоутверждение;
- Стремление быть в центре внимания, выглядеть круто;
- Стремление удивить, поразить;
- Стремление разрядиться, «приколотся»;
- Желание унижить, запугать непонравившегося человека

Стоит отметить, что буллинг проходит несколько стадий становления:

Первая стадия – это образование буллинг-группировки. В подростковой среде вокруг «лидера», который старается самоутвердиться через применение физической силы и унижение «жертвы», собираются сверстники, которые также хотят доминировать над окружающими или наоборот ищут защиту у лидера. Если не пресекать строго первые проявления насилия со стороны «лидера», то он может убедиться в своей безнаказанности, его авторитет среди сверстников повысится и утвердится, группировка укрепитя, и в дальнейшем будет поддерживать своего лидера.

На второй стадии ситуация буллинга упрочивается. Этому может способствовать бездействие педагогов, равнодушие одноклассников и сверстников. Насильственные действия повторяются в физических и психологических формах, подросток, подвергающийся им, постепенно перестает сопротивляться, замыкается в себе и становится уязвимой для последующих нападок «обидчиков».

На третьей стадии буллинга, за подростком, подвергающимся постоянным нападкам окончательно закрепляется статус «жертвы». Окружающие и сверстники привыкают к буллингу в отношении данного человека, со временем начинают обвинять его самого в сложившейся ситуации, человек также начинает верить в то, что он сам виноват. «Жертва» не может уже сама справиться с данной ситуацией, ей необходима помощь со стороны.

На четвертой стадии буллинга происходит изгнание. «Жертва» доведенная до крайней степени отчаяния начинает пропускать занятия, избегать сверстников. Делает все для того, чтобы не встретить «обидчиков» и не подвергнуться травле и насилию.

Очень важно уже на первых стадиях пресекать любые попытки создания ситуации буллинга, строго запрещать любые виды травли, провести необходимые беседы, чтобы в дальнейшем избежать подобных попыток и в целом развития ситуации буллинга до последних стадий.

Таким образом, можно выделить такие причины буллинга как внешние, внутриличностные и внутрисемейные. Внешние причины – это влияние атмосферы образовательного учреждения, отношение педагогов к обучающимся и к ситуациям буллинга, политические настроения в стране, наклеивание ярлыков.

Внутриличностные причины включают в себя борьбу за лидерство в подростковой среде, классе, возникновения острого конфликта под влиянием внешних факторов, агрессивность подростка, наличие комплексов, низкая

самооценка, половое созревание, включающее в себя как физические, так и психологические изменения.

Внутрисемейные - низкий социально-экономический статус семьи, завышенные требования к успеваемости, которые не всегда соответствуют способностям и возможностям ребёнка, гиперопека или равнодушие со стороны родителей, смена родителя (отчим, мачеха), появление второго ребенка в семье, семейное насилие, плохое воспитание.

Перечисленные причины могут относиться как «обидчику», так и к «жертве». Данные причины связаны в основном с психологическими изменениями подростка и его переживаниями. Они оказывают большое влияние на подростка, он может стать агрессором – «обидчиком», или же наоборот замкнуться в себе и стать «жертвой», в связи с этим, если вовремя не оказать помощь и поддержку такому подростку, может возникнуть ситуация буллинга.

1.3 Методы, формы, приемы профилактики буллинга у подростков в школе

Буллинг имеет большое распространение в мире и существовал во все времена. С данной проблемой борются уже давно, мгновенно и навсегда решить проблему буллинга невозможно. Если вовремя не пресекать проявления буллинга, то со временем они становятся все более опасными. Важно правильно и вовремя реагировать на попытки создания ситуации буллинга, для решения проблемы насилия. Если все участники образовательного процесса будут активно и серьезно заниматься проблемой буллинга, то высока вероятность избежать многих конфликтов.

Профилактика буллинга должна включать в себя такие аспекты как предохранение, предупреждение, предостережение, устранение и контроль.

Профилактическая работа предполагает изменение социальной, семейной, личностной ситуации обучающегося путем применения специальных педагогических и воспитательных мер, способствующих улучшению качества его жизни и поведения, с помощью изменения личностных ориентаций.

Основной целью профилактических мероприятий ситуаций буллинга является помощь детям научиться совладать со стрессовой ситуацией и агрессией.

Задачами профилактики буллинга являются:

- подготовка педагогов для работы с трудными детьми и разрешение ситуаций буллинга;
- содействие улучшению социального самочувствия обучающихся;
- психолого-педагогическое просвещение родителей;
- устранение психотравмирующей и социально опасной ситуации;
- развитие толерантности и социальной компетентности у обучающихся;

- изменение представлений обучающихся о самом себе и об отношениях с окружающими.

Многие исследователи ведут поиск различных оптимальных методов профилактики и борьбы с буллингом. Представители позиции диспозиционного подхода считают, что профилактика буллинга должна строиться на идее необходимости формирования коммуникативных навыков и уверенности в себе жертв агрессии, развитии толерантности у агрессоров. Важно отметить, что данным подходе считается, что жертва буллинга сама виновата в провокации агрессии по отношению к ней.

В темпоральном подходе в профилактике буллинга большое внимание уделяется раннему выявлению элементов буллинга, организации психологического сопровождения детей при прохождении возрастных кризисов и в период трудных жизненных ситуаций.

При контекстуальном подходе профилактика буллинга происходит в изменении системы отношений в организации в целом, формировании альтернативных методов определения статусов в группе, основанных на ценности уважительных отношений.

Образовательная организация должна большое внимание уделять проблеме буллинга среди обучающихся. В профилактике буллинга среди подростков в образовательной среде необходимо исследовать проблемы насилия в школе с помощью анкетирования. После выяснения проблемных классов и обучающихся важно выяснить причины проявления насилия и буллинга.

Одной из причин проявлений буллинга может являться атмосфера образовательной организации, отношения между педагогами и обучающимися и отношения педагогов к проявлениям насилия среди подростков. В случае, если данная причина является одной из ведущих в появлении ситуаций буллинга, по результатам анкетирования, необходимо провести работу с педагогическим коллективом. Только после работы с

педагогами по профилактике буллинга следует приступать к профилактике буллинга среди обучающихся.

В качестве одного из методов профилактики можно использовать организацию классных часов, основными идеями которых будут темы об уважительном и толерантном отношении к окружающим людям. Также педагог-психолог может проводить с классами тренинги на сплочение классного коллектива, развитие терпимости, эмпатийного мышления по отношению к окружающим.

Профилактика буллинга направлена в основном на потенциальных участников буллинга, она включает в себя работу с обучающимися и их семьями. Важно определить тип семьи и воспитания, а также поведение родителей по отношению к своим детям. Педагог-психолог должен провести совместную работу с подростком и его родителями, изучить и провести коррекционную работу при нарушении детско-родительских отношениях, которые могут послужить причиной снижения эмоционального благополучия подростка и отклонений в его оптимальном психическом развитии.

В индивидуальной работе с подростком педагог-психолог совместно с обучающимся должны выяснить причины проявлений ситуации буллинга и проработать стратегии поведения подростка при конфликтных ситуациях. Помимо этого в зависимости от занимаемой подростком позиции в ситуации буллинга «жертва», «обидчик» или «свидетель» можно провести коррекцию отклонений в эмоциональной сфере подростка, развить стрессоустойчивость и коммуникативные навыки, формировать навыки принятия ответственности за собственное поведение в ней и оказание психологической и социальной поддержки, повысить самооценку, снизить асоциальное поведение подростка.

Классный руководитель должен совместно с педагогом-психологом вести работу по профилактике буллинга в классе, он должен следить за эмоциональным состоянием всех своих обучающихся, оказывать поддержку и помощь подросткам не меньше, чем педагог-психолог.

Профилактика буллинга в образовательной организации реализуется на следующих уровнях:

- личностном,
- групповом,
- общешкольном,
- социальном.

В работе педагога-психолога по профилактике буллинга важное место занимает работа с определенными обучающимися и с классом в целом. К каждому подростку необходимо найти свой подход, поддерживать и помогать в трудные моменты жизни, а также направлять в нужное русло, учитывая особенности личности, энергию и силы подростка.

Психолог, реализуя профилактику буллинга среди подростков особое внимание должен уделять коррекции имеющихся социальных девиаций у подростков, выстраиванию в классе доброжелательных, дружественных и доверительных отношений. Очень важно выстроить в ходе совместной работы в классном коллективе отношения, основанные на взаимопомощи и поддержке.

Для создания безопасной психологической среды в образовательной организации лучше объединить профилактические мероприятия в единую систему. В основном меры при профилактике буллинга в образовательных организациях сводятся к формированию определенных установок у обучающихся, а также введению правил и норм, направленных против буллинга.

Рассмотрим одну из моделей профилактической деятельности педагога-психолога и классного руководителя основанную на идеях и принципах педагогической поддержки. Основоположником педагогической поддержки является О.С. Газман, он понимает педагогическую поддержку как «деятельность профессионалов — представителей образовательного учреждения, направленная на оказание превентивной и оперативной помощи детям в решении их индивидуальных проблем, связанных с физическим и

психическим здоровьем, успешным продвижением в обучении, эффективной деловой и межличностной коммуникацией, жизненным самоопределением».

Предметом педагогической поддержки, по мнению О.С. Газмана, становится процесс совместного с ребенком определения его собственных интересов, целей, возможностей путем преодоления препятствий (проблем), мешающих ему сохранить свое человеческое достоинство и самостоятельно достигать желаемых результатов в обучении, самовоспитании, общении, образе жизни [12].

Использование педагогической поддержки в профилактике буллинга будет иметь позитивное влияние на работе с подростками, т.к. используется уникальные процессы. У каждого подростка индивидуальные проблемы, поэтому педагог-психолог в ходе бесед уделяет внимание каждому из случаев, и совместно с каждым обучающимся придумывает решения проблем и пути к достижению определенных результатов.

Буллинг также имеет групповые факторы, которые необходимо учитывать при его профилактике в подростковой среде. В ходе работы с классом, необходимо предупредить возникновение, либо преодолеть влияние существующих групповых факторов буллинга. Педагог-психолог и классный руководитель могут вести профилактическую работу, основываясь на идеях отечественных классиков педагогов и психологов о коллективе, способах его развития: А.С. Макаренко, И.П. Иванов, А.В. Петровский, Н.А. Новикова и др.

Коллектив как форма организации межличностных отношений, позволяет предупредить формирование буллинг-структур за счет их замещения структурой коллективных взаимоотношений. Просоциальная коллективная деятельность класса, будет создавать такие характеристики взаимодействий в нем как доброжелательность, взаимная ответственность, взаимопомощь, активность и др.

Для определения содержания и структуры профилактики буллинга можно использовать метод моделирования, в качестве «воспроизведения

характеристик некоторого объекта на другом объекте, специально созданном для его изучения, который называется при этом моделью» [35].

Модель деятельности педагога-психолога и классного руководителя по профилактике буллинга среди подростков позволяет, отстраняясь от других психолого-педагогических процессов, происходящих в школе, уделить больше внимания на профилактике буллинга и спроектировать деятельность основных субъектов профилактики, раскрывая связи между структурными и функциональными характеристиками деятельности.

Существует модель деятельности классного руководителя по профилактике буллинга в подростковой среде, основанная на факторах возникновения буллинга среди обучающихся подросткового возраста и требуемом результате профилактики. Данная модель описывает цель, принципы, содержание деятельности, методы, формы работы и связи между данными элементами ее специфику.

Модель деятельности классного руководителя по профилактике буллинга среди подростков состоит в помощи подросткам в самостоятельном преодолении влияния индивидуальных и групповых факторов, способствующих возникновению буллинга в классе, улучшения взаимоотношений между сверстниками и развития сплоченного классного коллектива.

Субъектами деятельности являются классный руководитель, подростки - потенциальные участники буллинга и школьный класс. Подростки, проявляющие типы девиантного поведения и классный коллектив выступают субъектами собственного саморазвития. Педагог занимает позицию в сопровождении данного процесса и содействии в организации деятельности подростков по решению проблем, связанных с буллингом.

Важным компонентом в модели деятельности классного руководителя по профилактике буллинга среди подростков могут выступать идеи педагогов гуманистов по организации воспитания детей, воззрения

отечественных педагогов на процесс развития коллектива, основные положения зарубежных исследователей буллинга [32].

Основные принципы, на которые должен опираться классный руководитель в процессе профилактики буллинга:

- опора на личные силы и потенциальные возможности личности;
- ориентация на способность ребенка самостоятельно преодолевать препятствия;
- совместность, сотрудничество, содействие;
- безопасность, защита здоровья, прав, человеческого достоинства; принцип движения коллектива;
- принцип параллельного действия.

Целью данной модели профилактики буллинга будет являться содействие обучающимся подросткового возраста в предупреждении и преодолении индивидуальных и групповых факторов возникновения буллинга.

Этапы являются характерными для педагогического процесса в целом и представляют собой следующие: диагностический, программный, деятельностный, рефлексивный.

Диагностический этап, включает в себя деятельность подростка в виде определение наличия в собственном поведении агрессивных, конформных поступков. Классный руководитель и педагог-психолог должны помочь подростку в выявлении причины отклоняющегося поведения и понимании характера затруднений во взаимодействии с другими. На данном этапе можно использовать такие методы как самонаблюдение, самоанализ, самоотчет.

Классный руководитель совместно с педагогом-психологом также работает над выявлением характеристик девиантного поведения потенциальных участников буллинга и определяет групповые характеристики школьного класса, способствующих возникновению в нем

буллинга. С помощью таких методов диагностики как опросы, проективные методы, метод психолого-педагогического консилиума и социометрия.

Классный руководитель совместно со всем классом должны определить наличие конфликтов в коллективе, выявить участников конфликтов и определить причины конфликтов, с помощью групповой рефлексии. Результатом данного этапа является социально-педагогический диагноз. Диагноз формулируется и на его основе выстраивается следующий этап профилактики.

На этапе проектирования подростки должны принять существующие проблемы и осознать важность решения данных проблем, совместно с классным руководителем и педагогом-психологом выбрать направление и способы решения данных проблем. Методы, которые могут им в этом помочь: самопринятие, моделирование собственной личности.

Классный руководитель с педагогом-психологом помогают подросткам в выборе направления решения проблем и производят подбор необходимых программ профилактики.

На классном часу классный руководитель вводят правила поведения в коллективе, определяют направления коллективной деятельности, придумывают совместные мероприятия, просоциальную коллективную деятельность и распределяют обязанности членов группы относительно выбранной деятельности. На данном этапе можно использовать методы: дискуссия, мозговой штурм, проектирование.

Деятельностный этап содержит в себе активное участие подростков в программе и мероприятиях, направленных на профилактику буллинга, выстраивание нормальных взаимоотношений со сверстниками и знакомство со способами решения конфликтных ситуаций. Данные мероприятия проводит классный руководитель и педагог-психолог, их главной задачей является воспитать в потенциальных «обидчиках» моральные и гуманистические ценности, толерантность, научить их понимать свои эмоции и реализовывать их в социально-приемлемых формах.

При работе с потенциальными «жертвами» классный руководитель и педагог-психолог должны создавать необходимые условия для формирования адекватной самооценки, снизить уровень тревожности, развивать эмоциональную устойчивость и коммуникативные навыки. Работая со «свидетелями» буллинга, необходимо развивать просоциальную активность и социальную ответственность. На данном этапе при работе с потенциальными членами ситуации буллинга можно использовать такие методы, как беседа, воспитывающие ситуации, тренинг, игры, метод социальной пробы.

Классный руководитель должен организовывать совместную коллективную деятельность, создавать условия для самоопределения личности в группе и поддерживать благоприятный социально-психологический климат в коллективе подростков. При работе с классом классный руководитель и педагог-психолог могут использовать метод перспективных линий, методика КТД, тренинг по сплочению коллектива и на выявление лидера. Класс на данном этапе должен развивать формальные и неформальные взаимоотношения и создавать необходимые условия для развития позитивного социально-психологического климата в классе. Работа с каждым отдельным потенциальным участником буллинга и работа со всем классом вместе взаимосвязаны между собой так, что действия одного субъекта находятся в поле внимания других.

На этапе рефлексии все субъекты профилактики осуществляют диагностику и соотносят полученные результаты с необходимыми – насколько развиты социальная и коммуникативная компетенции. После этого выстраивают план дальнейшей работы, ставят новые цели. Потенциальные «обидчики», «жертвы» и «свидетели» используют методы самонаблюдения, самоанализа и самоотчета. Классный руководитель и педагог-психолог используют метод рефлексивного дневника, и вместе с классом используется метод групповой рефлексии.

Данная модель педагогической поддержки потенциальных участников буллинга в подростковой среде, основанная на идеях образования сплоченного и педагогики поддержки, принципиально отличается от привычных подходов к профилактике буллинга в классе. Главное отличие заключается в том, что данная модель основывается на предельной индивидуализацией воспитательной деятельности, ориентированной на ситуацию «здесь и теперь», на индивидуальности каждого подростка и школьного класса в целом.

Модель педагогической поддержки структурирована и раскрывает содержание деятельности каждого субъекта профилактики буллинга, охватывает классного руководителя, работающего совместно с педагогом-психологом и всех участников буллинг структуры. Она имеет научно-обоснованную, спланированную и целенаправленную систему взаимодействия обучающихся, классного руководителя и всего класса. Педагогическая поддержка потенциальных участников буллинга позволяет предупредить буллинг и создать условия для самореализации всех участников группы в деятельности.

Таким образом, мы рассмотрели методы работы профилактики буллинга. Профилактика проводится как в образовательной организации в целом, так и в каждом отдельном классе. Большое внимание уделяется наиболее потенциальным участникам буллинга. При индивидуальной работе с подростком необходимо найти к каждому свой подход, совместно выяснить причины появления ситуаций буллинга и выработать стратегии поведения при конфликтах. При работе с потенциальными «обидчиками» и «жертвами» также ведется работа и с их семьями.

Профилактика проводится в три этапа: диагностика, сама профилактика и рефлексия. На этапе диагностики проводятся опросы, анкетирования и социометрия, методы самой профилактики буллинга – классные часы на определенные темы (буллинг, толерантность и т.п.), тренинги по сплочению, беседы, воспитывающие ситуации, метод

социальной пробы. На этапе рефлексии используется групповая рефлексия с классом.

В данной главе мы определили, что буллинг – это насилие, которое осуществляется систематически продолжительное время, одним человеком или группой лиц, по отношению к человеку, который не может себя защитить.

Основные причины буллинга в подростковой среде можно разделить на внешние, внутриличностные и внутрисемейные. Внешними причинами является влияние атмосферы образовательного учреждения, внутриличностные причины вытекают из-за переживания переходного периода подростка, а внутрисемейные причины появляются из-за проблем в детско-родительских отношениях. Данные причины связаны с психологическими изменениями подростка и его переживаниями и относятся как «обидчику», так и к «жертве».

Профилактическая работа должна проводиться индивидуально с потенциальными «обидчиками» и «жертвами», с учетом индивидуальных особенностей, а групповая работа по профилактике буллинга должна проводиться во всей школе и в каждом классе отдельно для лучшего результата по предотвращению насилия в образовательной организации.

Глава 2. Практические аспекты профилактики буллинга в подростковой среде школы

2.1 Организация и методы исследования

Исследование проводилось в МАОУ Гимназии №47 г. Екатеринбурга в период с января по апрель 2018 года. В исследовании принимали участие 52 учащихся из шестых классов «Б» и «В», средний возраст которых составляет 12 лет. Шестой «В» класс, состоящий из 18 девочек и 8 мальчиков, являлся экспериментальной группой, а шестой «Б» класс, состоящий из 18 девочек и 8 мальчиков, являлся контрольной группой.

В исследовании были использованы методики:

1. Социометрия (Морено).
2. Опросник по буллингу (оценка себя).
3. Тест агрессивности (Опросник Л.Г.Почебут)

1. Методика «Социометрия» Морено применяется для диагностики межличностных отношений, включает в себя 4 парных вопроса на разные темы, например: «С кем из одноклассников ты хотел бы сделать проект? С кем из одноклассников ты не хотел бы делать проект?». Необходимо написать трех человек в ответе на каждый вопрос. Таким образом, подросток пишет трех наиболее предпочитаемых ему людей и трех менее предпочитаемых.

В проведенной социометрии были использованы такие вопросы:

«Напиши трех человек из класса, с кем бы ты хотел делать совместный школьный проект? С кем наименее всего хотел?»

«Укажи трех человек, с которыми хотел бы отправиться в поход? С кем наименее всего хотел?»

Социометрия позволяет определить взаимоотношения в классе, разделения на группировки, выявить:

- «звезд» - лидеров класса, которым отдается большинство голосов;

- «предпочитаемых» - предпочитаемые лидеры, которые набрали количество голосов выше среднего;
- «принятых» - участники группы набравшие среднее количество голосов;
- «пренебрегаемых» - участники группы, которыми пренебрегают остальные участники и набравшие количество голосов меньше среднего;
- «отвергаемых» - участники, которые получили большое количество отрицательных выборов;
- «изолированных» - участники группы, не получившие ни одного голоса.

Таким образом, мы определяем предполагаемых «жертв» и «обидчиков» в классе.

2. Опросник по буллингу (оценка себя). Опросник состоит из 11 тем и 94 утверждений-ответов. Подростку необходимо обвести номера тех утверждений с описанными в них действиями, из которых он сталкивался. Темы касаются различных вариантов буллинга – отвержение, насилие, вербальное насилие, угрозы и т.п. Также поднимаются темы о том, как часто это продолжается, кто принимает участие в буллинге и как давно это началось.

Темы:

1. Твое общение

- Другие не дают тебе свободно говорить
- Другие оказывают на тебя давление
- Другие отказывают тебе в общении

2. Другие отвергают тебя

3. Другие заставляют тебя делать то, что тебе неприятно

4. Негативные восприятия другими

5. Насилие или угрозы насилия

6. Я уступаю нападающим на меня (в силе, в споре, в умении найти подходящий ответ)

Далее следуют вопросы о продолжительности и участниках буллинга.

7. Как часто в отношении тебя совершаются действия, о которых ты прочитал выше?
8. Когда в отношении тебя начались подобные действия?
9. Кто совершал эти действия?
10. Сколько человек участвовало в этих действиях против тебя?
11. К кому ты можешь обратиться, чтобы об этом поговорить?

Данные темы и вопросы затрагивают все аспекты ситуации буллинга в образовательном учреждении. Данный опросник позволяет выявить наличие буллинга в классе, а также самих «жертв» буллинга (тех, кто подвергается нападкам со стороны сверстников продолжительное время), как среди мальчиков, так и среди девочек.

3. Тест агрессивности (Опросник Л.Г.Почебут) позволяет определить уровень агрессивности подростков по пяти шкалам:

Вербальная агрессия – человек вербально выражает свое агрессивное отношение к другому человеку, использует словесные оскорбления.

Физическая агрессия – человек выражает свою агрессию по отношению к другому человеку с применением физической силы.

Предметная агрессия – человек срывает свою агрессию на окружающих его предметах.

Эмоциональная агрессия – у человека возникает эмоциональное отчуждение при общении с другим человеком, сопровождаемое подозрительностью, враждебностью, неприязнью или недоброжелательностью по отношению к нему.

Самоагрессия – человек не находится в мире и согласии с собой; у него отсутствуют или ослаблены механизмы психологической защиты; он оказывается беззащитным в агрессивной среде.

Сумма всех шкал дает представление о степени агрессивности и адаптированности подростков. С помощью выявления уровня агрессивности подростков и ее направленности можно определить предполагаемых «обидчиков» буллинга и возможных «жертв».

Эмпирическое исследование проводилось в пять этапов:

Первый этап состоял в теоретическом анализе исследований по проблеме буллинга. Были рассмотрен уровень теоретической и практической разработанности проблемы, рассмотрено само понятие «буллинг», его характеристики, что в него входит. Также были исследованы причины буллинга и методы и формы его профилактики. На основе этого были сформулированы цель, задачи, объект, предмет и гипотеза исследования, выбрана программа по профилактике буллинга среди подростков.

На втором этапе была проведена диагностика ситуации буллинга среди обучающихся sixth классов, с помощью подобранных методик «Социометрия», «Опросник по буллингу» и «Тест агрессивности». Были выявлено наличие буллинга в классах, взаимоотношения среди сверстников, уровень их агрессивности и адаптированности, также были выделены потенциальные «жертвы» и «обидчики». Были определены экспериментальная и контрольная группа.

Третий этап заключался в подборе и проведении «Программа профилактики буллинга среди подростков» (К.С. Шалагиновой) на экспериментальной группе.

На четвертом этапе было проведена диагностика на экспериментальной и контрольной группе после проведения программы профилактики буллинга среди подростков на экспериментальной группе.

Пятый этап состоял в обработке, анализе данных, полученных в результате статистической обработки, а также интерпретации данных, формулирование выводов и рекомендаций.

Для обработки результатов диагностики используются Т- критерий Вилкоксона – для оценки сдвига значений исследуемого признака.

2.2 Программа профилактики буллинга в подростковой среде школы

Рассмотрим результаты «Опросника по буллингу (оценка себя)» на наличие в классе ситуаций буллинга. По данным опросника следует, что в 6 «Б» классе 42% подростков находятся в ситуации буллинга, среди мальчиков 50% подвергается буллингу, а среди девочек 38%. 31% из общего числа обучающихся подвергаются нападкам не менее одного раза в неделю уже более полугода. 12% из общего числа подростков подвергается буллингу реже одного раза в неделю и буллинг длится менее полугода.

По результатам «Теста агрессивности» (Л.Г.Почебут) следует, что в 6 «Б» классе 31% подростков имеют низкую степень агрессивности и высокую степень адаптированного поведения. Остальные 69% подростков имеют среднюю степень агрессивности и адаптированности. Имеются показатели близкие к высокой степени агрессивности и низкой степени адаптированности у двух человек (8%).

Диаграмма 1



По шкалам вербальной, физической, предметной, эмоциональной агрессии и самоагрессии у некоторых подростков выделяются высокие показатели агрессивности. У 15% подростков в классе высокая степень

физической агрессии, у 12% высокая степень предметной агрессии и у 19% подростков высокая степень самоагрессии.

Таблица 1

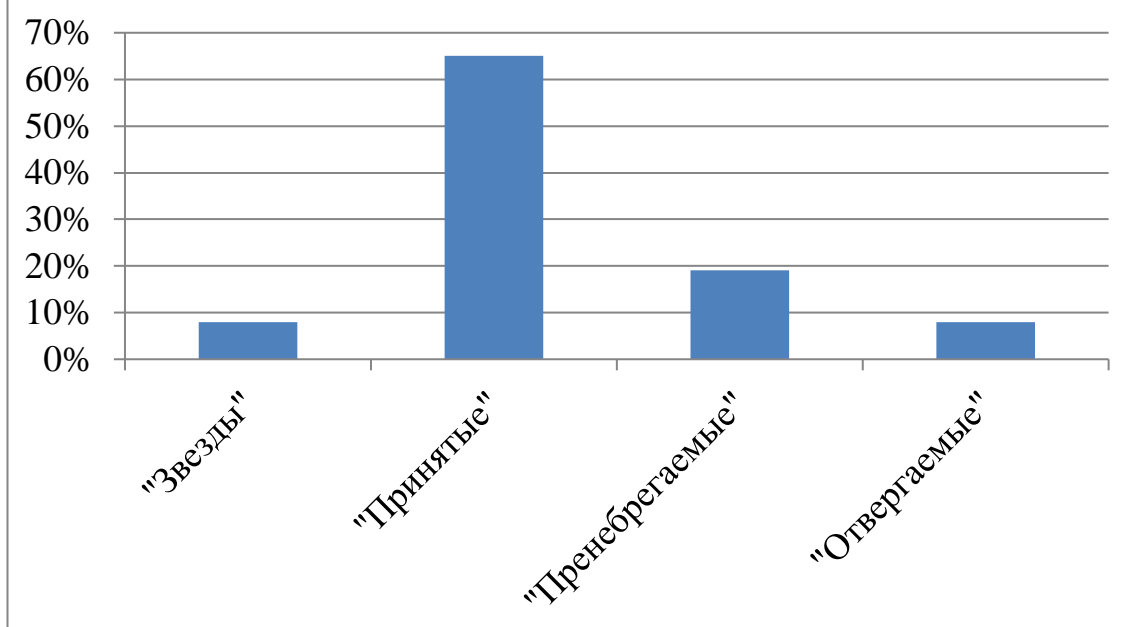
Количественные данные по методике «Теста агрессивности» (Л.Г.Почебут) в 6 «Б» классе

Значение	Вербальная агрессия		Физическая агрессия		Предметная агрессия		Эмоциональная агрессия		Самоагрессия	
	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%
Нормальная степень агрессивности и адаптивности по шкале.	26	100	22	85	23	88	26	100	21	81
Высокая степень агрессивности и низкая степень адаптивности по шкале	0	0	4	15	3	12	0	0	5	19

Из результатов «Социометрии» (Морено) следует, что в 6 «Б» классе 8% подростков являются «звездами», 65% - «принятые», 19% - «пренебрегаемые» и 8% - «отвергаемые». «Пренебрегаемые» и «отвергаемые» являются потенциальными жертвами буллинга.

Диаграмма 2

Результаты социометрического исследования 6 "Б" класса

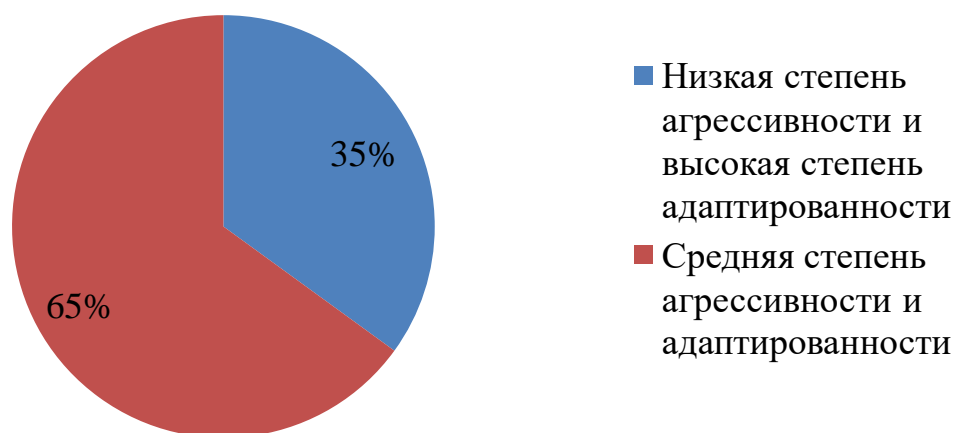


В 6 «В» классе 35% подростков по результатам «Опросника по буллингу» подвергаются буллингу, из них среди мальчиков 38% мальчиков находятся в ситуации буллинга, и среди девочек 33% девочек. Общее число подростков подвергающихся постоянному буллингу в классе составляет 27%, и 7% подростков подвергается буллингу реже одного раза в неделю и буллинг длится менее полугода.

Из результатов «Теста агрессивности» следует, что в 6 «В» классе 35% подростков имеют низкую степень агрессивности и высокую степень адаптированного поведения. 65% подростков в классе имеют среднюю степень агрессивности и адаптированности. Имеются показатели близкие к высокой степени агрессивности и низкой степени адаптированности у двух человек (8%).

Диаграмма 3

Результаты первого замера по "Тесту агрессивности" в 6 "В" классе



По результатам шкал агрессивности в 6 «В» классе у 19% подростков в классе высокая степень физической агрессии, у 12% высокая степень предметной агрессии, у 4% участников группы высокая степень эмоциональной агрессии и у 19% подростков высокая степень самоагрессии.

Таблица 2

Количественные данные по методике «Теста агрессивности»

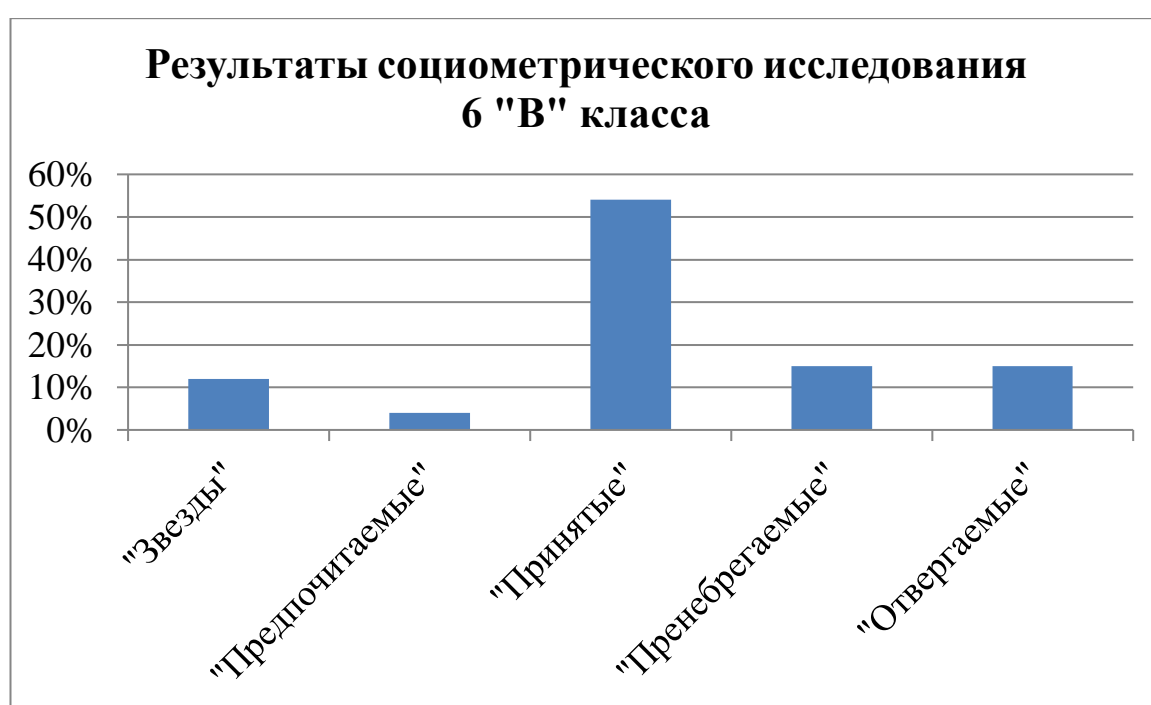
(Л.Г.Почебут) в 6 «В» классе

Значение	Вербальная агрессия		Физическая агрессия		Предметная агрессия		Эмоциональная агрессия		Самоагрессия	
	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%
Нормальная степень агрессивности и адаптивности по шкале.	26	100	21	81	23	88	25	96	21	81
Высокая степень агрессивности и низкая степень	0	0	5	19	3	12	1	4	5	19

адаптивнос ти по шкале										
---------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

По результатам «Социометрии» (Морено) следует, что в 6 «В» классе 12% подростков – «звезды», т.е. набрали наибольшее количество голосов, 4% - «предпочитаемые», 54% - «принятые» - набирают среднее количество голосов, 15% - «пренебрегаемые» и 15% «отвергаемые» - набрали много отрицательных голосов. «Пренебрегаемые» и «отвергаемые» могут являться потенциальными жертвами буллинга.

Диаграмма 4



В результате анализа полученных данных можно судить о тождественности обеих групп.

По методике «Тест агрессивности» по показателю степень агрессивности подростков экспериментальной и контрольной групп являются тождественными.

Также выявлено отсутствие различий между результатами обеих групп по методике «Социометрия» по показателю социометрического статуса участников экспериментальной и контрольной групп.

На основании проведенных диагностик можно выделить, что в обоих классах существует проблема буллинга, т.к. 1/3 класса подвергается постоянным нападкам со стороны сверстников, при этом в классах имеются «пренебрегаемые» и «отвергаемые» подростки. Также у некоторых подростков показатели агрессивности близки к высокой степени агрессивности и низкой степени адаптированности. Из этого следует, что в подборе и реализации программы по профилактике буллинга необходимо делать упор на снижение агрессивных реакций, формирование навыков конструктивного реагирования в конфликте и оптимизацию межличностных отношений в классе.

Оба класса имеют схожие результаты по всем методикам – меньше половины класса подвергаются буллингу, средняя степень агрессивности и адаптированности, а также в классе имеются «звезды» и «изгои». Также оба класса состоят из 26 человек, из которых 8 мальчиков и 18 девочек.

Контрольной группой был выбран 6 «Б» класс, а экспериментальной группой был выбран 6 «В» класс – с данным классом будет проводиться программа по профилактике буллинга среди подростков.

Целью исследования является изучение влияния профилактики буллинга на подростков.

Гипотеза состоит в том, что проведенная программа позволяет профилировать буллинг среди подростков.

Для проведения профилактики буллинга в образовательной организации была подобрана «Программа профилактики буллинга среди подростков» К.С. Шалагиновой.

Целью программы является профилактики буллинга в подростковом возрасте.

Задачи:

- снижение агрессивных и враждебных реакций;
- оптимизацию межличностных и межгрупповых отношений;

- формирование навыков конструктивного реагирования в конфликте;
- развитие толерантности, эмпатии.

Программа включает 16 занятий, продолжительность одного занятия – 60-90 минут. Интенсивность занятий – 1-2 раза в неделю. В программе используется преимущественно групповая работа, индивидуальная работа включает в себя домашние задания. Программа учитывает возрастные особенности подростков.

Общий объем программы 36 часов.

Ожидаемый результат:

- Формируются устойчивые доброжелательные отношения в группе подростков.
- Приобретается навык конструктивного реагирования в конфликте, снижается агрессия, изменяются представления о самом себе.
- Улучшится социальное самочувствие всех участников коллектива.

Структура занятия:

Вводная часть - набор упражнений, способствующих активации участников группы, созданию благоприятной атмосферы, повышению сплоченности.

Основной этап - беседы, игры, упражнения, помогающие понять и усвоить тему и достичь цели занятия.

Рефлексия - в конце каждого занятия участники делятся своими чувствами, переживаниями, что понравилось на занятии, а что нет, что нового и полезного узнали, что могут применить в жизни.

Основу программы составляют различные игры и упражнения направленные на развитие коммуникативных качеств, развитие навыков саморефлексии. Большое внимание уделяется упражнениям направленным на развитие навыков решения конфликтных ситуаций, снижение

агрессивных и враждебных реакций, а также развитие навыков конструктивного реагирования в конфликте. Также в программе имеются упражнения направленные на сплочение коллектива, оптимизацию межличностных отношений в коллективе и развитие толерантности и эмпатии.

Педагог-психолог по своему усмотрению может их группировать и сочетать - в зависимости от целей, которые он поставил, работая с подростками по проблеме профилактики буллинга. После каждого занятия дается домашнее задание, которое обсуждается в начале следующего. Домашние задания соотносятся с темой упражнениями тренинга.

Перед проведением программы и после программы проводятся диагностические методики по выявлению буллинга среди подростков. До проведения программы диагностика проводится на наличие буллинга в классе, после проведения программы диагностика проводится в целях выявления положительного влияния проведенной программы по профилактике буллинга на подростков.

Таблица 3

План мероприятий программы по профилактике буллинга среди подростков

№	Тема	Цель	Содержание
1	«Командообразование»	Оптимизацию межличностных и межгрупповых отношений.	Упражнение «Пересядьте те, кто...». Упражнение «Вавилонская башня». Упражнение «Дом». Домашнее задание.
2	«Личностные качества»	Развитие навыков саморефлексии.	Игра «Путаница». Упражнение «Мои сильные стороны». Упражнение «Нарисуй картину». Домашнее задание.
3	«Коммуникации»	Развитие коммуникативных навыков.	Упражнение «Хочу сказать приятное другому человеку».

			Упражнение «Сотворение чуда». Упражнение «Тонкие нити». Домашнее задание.
4	«Мой выбор»	Развитие толерантности, эмпатии.	Упражнение «Любимый фильм». Упражнение «У нас есть выбор». Домашнее задание.
5	«Выход из проблемной ситуации»	Развитие навыков решения проблемных ситуаций.	Упражнение «Мусорная корзина». Упражнение «Одна ситуация - три выхода». Домашнее задание.
6	«Разрешение конфликтов»	Формирование навыков конструктивного реагирования в конфликте.	Упражнение «Его сильная сторона». Упражнение «Нахал». Упражнение «Лукас, где ты?». Домашнее задание.
7	«Противоположности»	Развитие коммуникативных качеств.	Упражнение «Пара противоположностей». Упражнение «Отношение к миру». Домашнее задание.
8	«Ковер мира»	Развитие навыков решения проблемных ситуаций.	Упражнение «Любовь и злость». Упражнение «Ковер мира». Домашнее задание.
9	«Доверие»	Формирование доверительных отношений в коллективе.	Упражнение «Тест на доверие». Упражнение «Тимуровцы». Игра «Король». Домашнее задание.
10	«Агрессия»	Снижение агрессивных и враждебных реакций.	Упражнение «Агрессивное поведение». Упражнение «Шутливое письмо». Домашнее задание.
11	«Единая команда»	Сплочение коллектива.	Игра «Извилистый маршрут».

			Упражнение «Я к вам пишу...». Домашнее задание.
12	«Борьба конфликтами»	с Развитие навыков конструктивного реагирования в конфликте.	Упражнение «Безмолвный крик». Упражнение «Люди становятся одиноки, если вместо мостов они возводят стены». Домашнее задание.
13	«Способы борьбы с агрессией»	Снижение агрессивных и враждебных реакций.	Игра «Спустить пар». Упражнение «Безвредные» способы разрядки гнева и агрессивности. Упражнение «Дом моей души» Домашнее задание.
14	«Мои чувства»	Развитие толерантности, эмпатии.	Упражнение «Карта желаемых чувств». Упражнение-релаксация «Порхание бабочки». Упражнение «Прогноз погоды» Домашнее задание.
15	«Конфликтные ситуации»	Развитие навыков конструктивного реагирования в конфликте.	Упражнение «Иван Иванович». Упражнение «Покажи ситуацию». Упражнение «Самый-самый». Домашнее задание.
16	«Команда»	Сплочение коллектива.	Упражнение «Маленькие зелененькие человечки». Упражнение «Кораблекрушение на луне». Домашнее задание.

2.3 Анализ результатов исследования

После реализации «Программы профилактики буллинга среди подростков» (К.С. Шалагиновой) было проведено повторное исследование по методикам «Опросника по буллингу (оценка себя)», «Теста агрессивности» (Л.Г.Почебут), «Социометрии» (Морено). Исследование проводилось на контрольной группе 6 «Б» класс и экспериментальной группе 6 «В» класс, с которым проводилась программа профилактики буллинга среди подростков.

Рассмотрим результаты «Опросника по буллингу (оценка себя)» на наличие в классе ситуаций буллинга. По данным опросника следует, что в 6 «Б» классе немного возросло количество «жертв» буллинга - 46%, среди мальчиков также 50% подростков подвергается буллингу, а среди девочек теперь 44%. Немного возрос процент, из общего числа, «жертв» буллинга подвергается буллингу реже одного раза в неделю и буллинг длится менее полугода - 15%.

Результаты по «Тесту агрессивности» (Л.Г.Почебут) в 6 «Б» классе остались прежними, 31% подростков имеют низкую степень агрессивности и высокую степень адаптированного поведения. Остальные 69% подростков имеют среднюю степень агрессивности и адаптированности.

Диаграмма 5



По результатам шкал агрессивности в 6 «Б» классе результаты остались прежними у 16% подростков в классе высокая степень физической агрессии, у 12% высокая степень предметной агрессии и у 19% подростков высокая степень самоагрессии.

Таблица 4

Количественные данные по методике «Теста агрессивности»
(Л.Г.Почебут) в 6 «Б» классе

Значение	Вербальная агрессия		Физическая агрессия		Предметная агрессия		Эмоциональная агрессия		Самоагрессия	
	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%
Нормальная степень агрессивности и адаптивности по шкале.	26	100	22	84	23	88	26	100	21	81
Высокая степень агрессивности и низкая степень адаптивности по шкале	0	0	4	16	3	12	0	0	5	19

Результаты также по «Социометрии» (Морено) не изменились, роли в 6 «Б» классе закреплены - 8% подростков являются «звездами», 65% - «принятые», 19% - «пренебрегаемые» и 8% - «отвергаемые». «Пренебрегаемые» и «отвергаемые» являются потенциальными жертвами буллинга.



В 6 «В» классе после проведения программы по профилактике буллинга среди подростков результаты по «Опросника по буллингу» выглядят следующим образом: общее число «жертв» буллинга в классе снизилось до 27%, из них среди мальчиков 38% мальчиков находятся в ситуации буллинга, а среди девочек 22% девочек.

Из результатов «Теста агрессивности» следует, что в 6 «В» классе 35% подростков имеют низкую степень агрессивности и высокую степень адаптированного поведения и 65% подростков в классе имеют среднюю степень агрессивности и адаптированности. Многие результаты показателей по шкалам агрессивности близки к низкой степени агрессивности и высокой степени адаптированности.

Диаграмма 7



По результатам второго замера «Социометрии» следует, что в 6 «В» классе 11,5% подростков – «звезды», 8% - «предпочитаемые», 69% - «принятые», 11,5% - «пренебрегаемые». «Пренебрегаемые» и «отвергаемые» могут являться потенциальными жертвами буллинга.

Диаграмма 8



По результатам шкал агрессивности в экспериментальной группе 6 «В» классе по всем шкалам агрессивности у всех 100% подростков в коллективе нормальная степень агрессивности и адаптивности.

Таблица 5

Количественные данные по методике «Теста агрессивности»
(Л.Г.Почебут) в 6 «В» классе

Значение	Вербальная агрессия		Физическая агрессия		Предметная агрессия		Эмоциональная агрессия		Самоагрессия	
	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%
Нормальная степень агрессивности и адаптивности по шкале.	26	100	26	100	26	100	26	100	26	100
Высокая степень агрессивности и низкая степень адаптивности по шкале	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Для выявления достоверности различий в уровнях агрессивности (по методике «Тест агрессивности») и индекса социометрического статуса («Социометрия») между экспериментальной и контрольной группами было проведено сравнение результатов. В результате анализа полученных данных можно судить об отличиях между группами. Перед проведением программы по профилактике буллинга среди подростков группы имели тождественные показатели по всем исследуемым показателям.

На контрольном этапе выявлены различия в показателях: степень агрессивности подростков из контрольной группы выше, чем у подростков из

экспериментальной группы, а также социометрический статус участников экспериментальной группы выше, чем у подростков из контрольной. Следовательно, проведённая работа по профилактике привела к значимым изменениям по всем переменным в положительную сторону.

Сравнивая результаты двух групп – контрольной и экспериментальной, по методике «Опросник по буллингу (оценка себя)» на наличие в классе ситуаций буллинга можно увидеть, что в 6 «Б» классе количество «жертв» и самих ситуаций буллинга больше, чем в экспериментальной группе 6 «В». Так в контрольной группе 46% «жертв» буллинга из общего количества класса, а в экспериментальной группе 27%, почти в двое меньше. Также в контрольной группе 31% ситуаций буллинга, происходящих продолжительное время, в экспериментальной группе процент ниже и составляет 23%.

Вычисление результатов с помощью Т-критерия Вилкоксона показало, что эмпирическое значение Т попадает в зону значимости на «оси значимости». В экспериментальной группе наблюдается положительная динамика относительно снижения степени агрессивного поведения и адаптивности ($T_{\text{эмп.}}=153$), а также небольшое улучшения социометрического статуса подростков в группе ($T_{\text{эмп.}}=3$).

Анализируя результаты по «Опросник по буллингу» можно сделать вывод о том, что процент количества «жертв» буллинга в классе снизился с 35% до 27%. Также понизилось количество ситуаций буллинга в классе, до проведения программы оно составляло 27%, после проведенной программы 23%. Поэтому можно сделать вывод о том, что полученные результаты подтверждают гипотезу о том, что проведенная программа позволяет профилировать буллинг среди подростков.

После проведенной программы по профилактике буллинга среди подростков и анализа результатов, следует, что программа имела небольшое профилактическое действие на подростков. По результатам первого и второго замера можно судить о снижении степени агрессивности и

повышении степени адаптированности подростков в экспериментальной группе после проведенной профилактики.

В программе профилактики использовались упражнения направленные на снижение агрессивных и враждебных реакций, подростки узнали безвредные способы разрядки гнева и агрессивности, а также способы конструктивного реагирования в конфликте, что могло повлиять на уровень их вербальных и физических агрессий. Данные упражнения могут помочь подросткам в будущем при столкновении с конфликтными ситуациями и правильном выходе из конфликта, они смогут направить свою агрессию на полезное дело. Это очень полезные упражнения, т.к. подростковый возраст является очень конфликтным периодом развития личности, когда происходят конфликты с окружающими, а также и внутриличностные конфликты.

По результатам шкал агрессивности в экспериментальной группе по всем шкалам агрессивности у всех подростков в коллективе нормальная степень агрессивности и адаптивности. Показатели по шкалам физической, предметной, эмоциональной агрессии и самоагрессии снизились у многих подростков после проведения профилактики, в этом могли помочь также упражнения направленные на снижение агрессивных и враждебных реакций, а также на развитие саморефлексии у подростков.

В контрольной группе изменений в снижении степени агрессивности не произошло, т.к. не было проведено работ по работе с агрессией, и способами с ней справиться.

Стоит отметить, что различие результатов между первым и вторым замером небольшое, из этого можно сделать вывод о том, что хоть «Программа профилактики буллинга среди подростков» (К.С. Шалагиновой) повлияла на степень агрессивности и адаптированности подростков экспериментальной группы, тем не менее, к желаемому результату – наиболее явному снижению степени агрессивности не привела. Важно учитывать особенности подросткового возраста, который является психологически сложным. В связи с этим можно говорить о том, что для

снижения агрессивности подростков необходимо дорабатывать программу, больше внимания уделять индивидуальной работе, подбирая к каждому участнику уникальные способы и методы работы для лучшего эффекта.

Основываясь на анализе результатов по диагностике «Социометрия» (Морено), можно сделать вывод, что программа профилактики буллинга среди подростков оказала влияние на межличностные отношения в классе, т.к. после второго замера экспериментальной группы повысилось число «звезд» - лидеры класса, набирающие наибольшее количество положительных выборов и «принятых» - участников класса, набравших среднее количество положительных выборов. Также не стало «отвергаемых» - участников группы, набравших большое количество отрицательных выборов.

Социометрический статус некоторых участников группы также повысился из-за повышения положительных выборов в классе.

На данные результаты могли повлиять упражнения профилактической программы, направленные на сплочение коллектива, оптимизацию межличностных отношений, развитие толерантности и эмпатии, а также развитие доверительных отношений в классе. Были использованы как вербальные, так и невербальные способы работы в упражнениях, упор делался творческие задания. Например, в домашних заданиях часто необходимо что-либо придумать и сочинить. В результате проведенных тренингов и упражнений подростки смогли лучше узнать друг друга, стали лучше понимать окружающих и настроили каналы общения в коллективе.

Результаты вторых замеров экспериментально и контрольной группы отличаются, если ранее они были схожи, то после программы по профилактике буллинга результаты экспериментальной группы стали отличаться, т.к. прошли изменения в позитивную сторону. В контрольной группе с подростками упражнения по сплочению коллектива, на развитие эмпатии, толерантности и коммуникативных навыков не производились, из

этого следуют такие результаты. На подростков не было оказано никакого позитивного влияния, поэтому и нет изменений в положительную сторону – повышение количества «принятых» и исчезновение «отвергаемых» в классе.

Результаты по данной методике имеют более благоприятные изменения, можно отметить, что для улучшения программы по профилактике буллинга среди подростков внимание стоит уделить также сплочению коллектива, включив больше подвижных упражнений и игр.

Интерпретация результатов первого и второго замера экспериментальной группы по «Опроснику по буллингу» дает понять, что программа профилактики буллинга среди подростков оказала небольшое влияние на снижение количества ситуаций буллинга в классе.

Важно отметить, что данная «Программа профилактики буллинга среди подростков» не влияла на окружение подростка – его семью, друзей во дворе и педагогов. Данные сферы жизни имеют большое влияние на развитие и становление личности подростка, другими словами работа с подростком на тренингах не может считаться полноценной без подобного влияния со стороны окружающих. Для подростков референтной группой являются сверстники, и при своем желании работать над решением проблемы буллинга подросток будет больше прислушиваться к мнению сверстников, из-за этого может усложниться работа педагога-психолога не только с данным подростком, но и со всей группой в целом. Также важно учитывать семейное воспитание, которое также может затруднить работу педагога-психолога в работе над профилактикой буллинга.

Учитывая данный факт видны положительные изменения в различии первой диагностики до проведения профилактической программы и второй диагностики экспериментальной группы после пройденной программы профилактики буллинга. Снизилось количество «жертв» буллинга и уменьшилось количество ситуаций буллинга, с которыми сталкиваются подростки.

На положительный результат в данном случае могли повлиять упражнения связанные с развитием навыков конструктивного реагирования в конфликте. Подростки в основном не знают, как следует вести себя в конфликтных ситуациях и как из них выходить. Данные упражнения помогают прорабатывать возможные конфликты в будущем и способы поведения в них, возможные варианты выхода из конфликтных ситуаций, с помощью актуализации прошлого опыта и обменивания опытом между сверстниками.

Сравнивая результаты экспериментальной группы с контрольной, можно отметить, что в контрольной группе не произошло снижения количества «жертв» буллинга и самих ситуаций буллинга. С участниками буллинга не производилась работа по решению конфликтных ситуаций или каких-либо других работ по профилактике буллинга, поэтому нет изменений в результатах первого и второго замера контрольной группы.

Выводы

1. В ходе проведенного эмпирического исследование было выявлено, что «Программа профилактики буллинга среди подростков» оказывает положительное влияние на снижение количества случаев буллинга в подростковом коллективе.

2. Тенденции к буллингу в подростковой среде определялась посредством наличие в классе ситуаций травли, «пренебрегаемых» и «отвергаемых» подростков, а также высокую степень агрессивности подростков по показателям: физическая, предметная, эмоциональная агрессия и самоагрессия.

3. В процессе проведения профилактики буллинга среди подростков использовались такие формы работы как: беседы, тренинги, упражнения, игры, также давалось творческое домашнее задание, которые подростки выполняли индивидуально. Данные методы и используемые упражнения были интересны подросткам, они проявляли активность и интерес, благодаря которому достигли положительный результат.

- В рамках профилактической работы с подростками, были проведены следующие тематические тренинги: «Командообразование», «Личностные качества», «Коммуникации», «Мой выбор», «Выход из проблемной ситуации», «Разрешение конфликтов», «Противоположности», «Ковер мира», «Доверие», «Агрессия», «Единая команда», «Борьба с конфликтами», «Способы борьбы с агрессией», «Мои чувства», «Конфликтные ситуации» и «Команда». Упражнения были направлены на снижение агрессивных и враждебных реакций, оптимизацию межличностных и межгрупповых отношений, формирование навыков конструктивного реагирования в конфликте и развитие толерантности и эмпатии.

4. После проведения профилактической программы и повторного замера обеих групп, по методике «Социометрия» в экспериментальной группе не стало «отвергаемых» за счет повышения социометрического статуса некоторых подростков, по методике «Опросник по буллингу» снизилось количество ситуаций буллинга и число «жертв». Также по методике «Тест агрессивности» понизились показатели физической, предметной, эмоциональной агрессивности и самоагрессии подростков. В сравнительном анализе результатов первичного и вторичного психодиагностического исследования наблюдается значительное улучшение результата по всем методикам, что подтверждает эффективность подобранной программы по профилактике буллинга среди подростков.

Заключение

С помощью теоретического анализа мы определили, что буллинг является насилием, которое осуществляется систематически продолжительное время, одним человеком или группой лиц, по отношению к человеку, который не может себя защитить.

Основными причинами буллинга в подростковом возрасте можно разделить на внешние, внутриличностные и внутрисемейные. Внешними причинами является атмосфера образовательного учреждения, в котором обучается подросток, внутриличностные причины основываются на переживании переходного возраста, включающего в себя психологические и физиологические изменения, а внутрисемейные причины происходят из проблем в детско-родительских отношениях. Данные причины связаны с психологическими изменениями подростка и его переживаниями и относятся как «обидчику», так и к «жертве».

Важно проводить как индивидуальную работу с потенциальными «обидчиками» и «жертвами», с учетом индивидуальных особенностей, так и групповую работу по профилактике буллинга должна проводиться во всей школе и в каждом классе отдельно для лучшего результата по предотвращению насилия в образовательной организации.

В ходе практического исследования была проведена диагностика на наличие буллинга в классах, замерена степень агрессивности подростков и проведена «Социометрия» на выявление потенциальных «жертв» и «обидчиков».

В связи с этим была подобрана программа по профилактике буллинга среди подростков, которая включала в себя задачи по формированию навыков конструктивного реагирования в конфликте, снижение агрессивных реакций, оптимизацию межличностных отношений, развитие толерантности. В ходе тренингов участники активно работали, высказывали свое мнение, с интересом обсуждали предложенные темы занятий.

Результатом проведенной программы было снижение количества случаев буллинга в подростковом коллективе, повторная диагностика доказала эффективность программы.

Поставленная цель исследования была достигнута. Все поставленные задачи по рассмотрению проблемы буллинга и его профилактики в подростковой среде были выполнены. Была проведена диагностика и подобрана программа по профилактике буллинга среди подростков, которая положительно отразилась на результатах повторной диагностики. Гипотеза исследования была подтверждена.

Список литературы

1. Arora C. M. J. Measuring bullying with the life in School checklist // *Pastoral Care in Education*. 1994. № 12. P.11–15
2. Besag V. E. *Bullies and Victims in Schools*, Milton Keynes: Open University Press. 1989.
3. Champion Kelly, Vernberg Eric, Shipman Kimberly. Nonbullying victims of bullies: Aggression, social skills, and friendship characteristics // *Applied Developmental Psychology*. 2003. № 24. P. 535–551.
4. Dodge K.A. The structure and function of reactive and proactive aggression // In D.J. Pepler, K.H. Rubin (Eds.). *The development and treatment of childhood aggression*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum. 1991. P. 201–216.
5. Hazler R. J. *Breaking the cycle of violence: interventions for bullying and victimization*. Washington, DC: Accelerated Development. 1996. P. 131.
6. Rigby K. Effects of peer victimization in schools and perceived social support on adolescent well-being // *Journal of Adolescence*. 2000. № 23. P. 57–68.
7. Selekman Janice, Vessey Judith A. Bullying: It Isn't What It Used To Be // *Pediatric Nursing*. 2004. Vol. 30. № 3.
8. Бочавер, А. А. Буллинг как объект исследований и культурный феномен / А. А. Бочавер, К. Д. Хломов // *Психология*. – 2013. – № 3. – С. 149–159.
9. Бердышев И. Лекарство против ненависти / Илья Бердышев ; семинар записала Е. Куценко // *Первое сент.* – 2005. – 15 марта (№ 18). – С. 3.
10. Берковец Л. *Агрессия. Причины, последствия, контроль*. М., 2001.-512 с.
11. Бутенко В.Н., Сидоренко О.А. Буллинг в школьной образовательной среде: опыт исследования психологических особенностей «Обидчиков» и «Жертв» // *Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева – Красноярск*, 2015. 148с.

12. Газман О. С. Педагогическая поддержка детей в образовании как инновационная проблема / О. С. Газман // Новые ценности образования: десять концепций и эссе. Москва, 1995. Вып. 3. С. 58–64.
13. Глазман О.Л. Психологические особенности участников буллинга // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2009. №105. С. 159-165.
14. Екимова В.И., Залалдинова А.М. Жертвы и обидчики в ситуации буллинга: кто они? // Современная зарубежная психология. 2015. Том 4. №4. С. 5-10.
15. Ермолаева Т.В., Савицкая Н.В. Буллинг как групповой феномен: исследование буллинга в Финляндии и скандинавских стран за последние 20 лет (1994-2014) // Современная зарубежная психология. 2015. Т.4, №1. С. 65-90.
16. Ермолова Т.В., Савицкая Н.В. Буллинг как групповой феномен: исследование буллинга в Финляндии и скандинавских странах за последние 20 лет (1994-2014) // Современная зарубежная психология. 2015.Т.4,№1.С.65-90.
17. Кон И.С. Что такое буллинг и как с ним бороться? // «Семья и школа», 2006, № 11. с.15-18.
18. Кривцова С.В. Буллинг в школе vs сплоченность равнодушных. 2011.
19. Крюкова Т.Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения // Психол. Журнал. 2005. Т. 26, №2. С. 5 – 15
20. Лэйн Д.А. Школьная травля (буллинг) // Детская и подростковая психотерапия / под ред. Д. Лэйна и Э. Миллера. СПб., 2001
21. Макарова Ю.Л. Гендерные особенности поведения участников подростковой буллинг-структуры // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2017. Т. 6. № 5А. С. 181-192.

22. Маланцева О. «Буллинг» в школе. Что мы можем сделать? /О. Мальцева/ // Социальная педагогика. — 2007. — № 4. — С. 90–92.
23. Мальцева, О. А. Профилактика жестокости и агрессивности в подростковой среде и способы ее преодоления / О. А. Мальцева // Тюменский государственный университет - 2009. - № 7. - С. 51-54.
24. Мерцалова Т. Насилие в школе: что противопоставить жестокости и агрессии? / Т.Мерцалова // Директор школы. – 2000. – № 3. – С. 25–32.
25. Мосина О.А., Устенко В.С. Проблема буллинга в образовательной среде // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т.29. – С. 144-148.
26. Петросянц В.Р. Проблема буллинга в современной образовательной среде // Вестник Томского государственного педагогического университета. Выпуск 6 (108) 2011. С. 151-154.
27. Попова Е.И., Пчелинцева И.В. Специфика жестокого обращения с детьми в школьной среде // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2014. - №6 (июнь). – С. 106-110.
28. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста /Ф.Райс. – СПб.: 2000.-420с.
29. Ремшидт Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности /Х.Ремшидт. – М., 1994.
30. Руланн Э. Как остановить травлю в школе: Психология моббинга. – М. 2012. – 264 с.
31. Рык А.И. Терминологическое поле феномена «Буллинг». Вести БДПУ. Выпуск 1. №2. 2015. – С. 30-33.
32. Соловьев Д. Н., Модель профилактики буллинга среди школьников подросткового возраста Интернет-журнал «НАУКОВЕДЕНИЕ» Выпуск 3, май – июнь 2014.
33. Фельдштейн, Д.И. Психология взросления/ Д.И.Фельдштейн. – М.: Флинта, 2009.

34. Шалагиновой К.С. под общ. Ред. Теоретико-методические основы деятельности педагога-психолога по предотвращению буллинга в школах Тульского региона: гендерно-возрастной аспект -Тула: Изд-во «ГРИФ и К», - 2014. – 237.

35. Яковлев Е.В., Яковлева Н.О. Педагогическая концепция: методологические аспекты построения. – М., 2006. – 239 с.

Приложение 1

Программа профилактики буллинга среди подростков

К.С. Шалагинова, канд.психол.наук, доцент кафедры психологии управления ФГБОУ ВПО «Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого», педагог-психолог.

Цель: профилактики буллинга в подростковом возрасте.

Задачи:

- снижение агрессивных и враждебных реакций;
- оптимизацию межличностных и межгрупповых отношений;
- формирование навыков конструктивного реагирования в конфликте;
- развитие толерантности, эмпатии.

Включает 16 занятий, продолжительность одного занятия – 60-90 минут. Интенсивность занятий – 1-2 раза в неделю. В программе используется преимущественно групповая работа.

Структура занятия:

Вводная часть - набор упражнений, способствующих активации участников группы, созданию благоприятной атмосферы, повышению сплоченности.

Основной этап - беседы, игры, упражнения, помогающие понять и усвоить тему занятия.

Рефлексия - в конце каждого занятия участники делятся своими чувствами.

Основу программы составляют различные игры и упражнения. Педагог-психолог по своему усмотрению может их группировать и сочетать - в зависимости от целей, которые он поставил, работая со школьниками по проблеме профилактики буллинга. После каждого занятия дается домашнее задание, которое обсуждается в начале следующего.

Перед проведением программы и после программы проводятся диагностические методики по выявлению буллинга среди подростков.

План

№	Тема	Тема	Цель	Содержание
1	«Командообразование»	«Знакомство с командой»	Оптимизацию межличностных и межгрупповых отношений.	Упражнение «Пересядьте те, кто...». Упражнение «Вавилонская башня». Упражнение «Дом». Домашнее задание.
2	«Личностные качества»	«Знакомство со мной»	Развитие навыков саморефлексии.	Игра «Путаница». Упражнение «Мои сильные стороны». Упражнение «Нарисуй картину». Домашнее задание.
3	«Коммуникации»	«Невидимые нити»	Развитие коммуникативных навыков.	Упражнение «Хочу сказать приятное другому человеку». Упражнение «Сотворение чуда». Упражнение «Тонкие нити». Домашнее задание.
4	«Мой выбор»	«Мой выбор»	Развитие толерантности, эмпатии.	Упражнение «Любимый фильм». Упражнение «У нас есть выбор». Домашнее задание.

5	«Выход из проблемной ситуации»	«Выход из проблемной ситуации»	Развитие навыков решения проблемных ситуаций.	Упражнение «Мусорная корзина». Упражнение «Одна ситуация - три выхода». Домашнее задание.
6	«Разрешение конфликтов»	«Разрешение конфликтов»	Формирование навыков конструктивного реагирования в конфликте.	Упражнение «Его сильная сторона». Упражнение «Нахал». Упражнение «Лукас, где ты?». Домашнее задание.
7	«Противоположности»	«Мой мир»	Развитие коммуникативных качеств.	Упражнение «Пара противоположностей». Упражнение «Отношение к миру». Домашнее задание.
8	«Ковер мира»	«Ковер мира»	Развитие навыков решения проблемных ситуаций.	Упражнение «Любовь и злость». Упражнение «Ковер мира». Домашнее задание.
9	«Доверие»	«Доверие»	Формирование доверительных отношений в коллективе.	Упражнение «Тест на доверие». Упражнение «Тимуровцы». Игра «Король». Домашнее задание.
10	«Агрессия»	«Агрессия»	Снижение агрессивных и	Упражнение «Агрессивное

			враждебных реакций.	поведение». Упражнение «Шутливое письмо». Домашнее задание.
11	«Единая команда»	«Единая команда»	Сплочение коллектива.	Игра «Извилистый маршрут». Упражнение «Я к вам пишу...». Домашнее задание.
12	«Борьба с конфликтами»	«Борьба с конфликтами»	Развитие навыков конструктивного реагирования в конфликте.	Упражнение «Безмолвный крик». Упражнение «Люди становятся одиноки, если вместо мостов они возводят стены». Домашнее задание.
13	«Способы борьбы с агрессией»	«Способы борьбы с агрессией»	Снижение агрессивных и враждебных реакций.	Игра «Спустить пар». Упражнение «Безвредные» способы разрядки гнева и агрессивности». Упражнение «Дом моей души» Домашнее задание.
14	«Мои чувства»	«Мои чувства»	Развитие толерантности, эмпатии.	Упражнение «Карта желаемых чувств». Упражнение-релаксация «Порхание

				бабочки». Упражнение «Прогноз погоды» Домашнее задание.
15	«Конфликтные ситуации»	«Конфликтные ситуации»	Развитие навыков конструктивного реагирования в конфликте.	Упражнение «Иван Иванович». Упражнение «Покажи ситуацию». Упражнение «Самый-самый». Домашнее задание.
16	«Команда»	«Команда»	Сплочение коллектива.	Упражнение «Маленькие зелененькие человечки». Упражнение «Кораблекрушение на луне». Домашнее задание.

Занятие 1

Упражнение «Пересядьте те, кто...»

Ведущий выходит в центр круга. Участники сидят на своих креслах. При этом больше свободного (запасного для ведущего) кресла нет.

Ведущий предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает общим признаком. Например, он может сказать:

– Пересядьте все те, кто учится на педагога-психолога.

Тогда всем тем, кто учится на педагога-психолога кто поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга (в начале это ведущий) должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а кто останется в центре без места, продолжает игру.

Упражнение «Вавилонская башня»

Участники делятся на 2 команды. Каждому члену команды дается индивидуальное задание. Индивидуальные задания: кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника. Например, «Башня должна иметь 10 этажей» – листок с такой надписью вручается одному участнику тренинга, он не имеет права никому его показывать, обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела именно 10 этажей! Второе задание: «Вся башня имеет коричневый контур» – это задание для следующего участника. «Над башней развивается синий флаг», «В башне всего 6 окон» и т.д. Участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос.

Упражнение «Дом»

Участники делятся на 2 команды. Ведущий дает инструкцию: «Каждая команда должна стать полноценным домом! Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за Вами! Но не забывайте, что Вы должны быть полноценным и функциональным домом! Постройте свой дом! Можно общаться между собой». Обсуждение: Как проходило обсуждение в командах? Сразу ли Вы смогли определить свою роль в «доме»? Почему Вы выбрали именно эту роль? Заключительные слова психолога: «Вы все поняли, что каждая часть Вашего «дома» важна и нужна в нем, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным!»

Домашнее задание

Придумать и описать интересные и полезные способы времяпрепровождения с классом.

Занятие 2

Игра «Путаница»

Инструкция. Выбирается водящий, он выходит за дверь. Остальные встают в круг, держась за руки, и «запутываются», меняя свое местоположение, поворачиваясь под разными углами. Задача водящего - распутать всех так, чтобы участники вновь образовали круг. Если выполнение задания слишком затягивается, можно разрешить водящему расцепить одну пару рук и переставить этих участников на нужное место.

Упражнение «Мои сильные стороны»

Примечание. Упражнение предполагает обращение к детям как к взрослым, имеющим профессию.

Инструкция педагога-психолога: «У каждого из вас как профессионала есть сильные стороны, то, что вы цените в себе, что дает вам чувство внутренней свободы и уверенности в собственных силах, что помогает выстоять в сильную минуту. Запишите свои сильные стороны в первой колонке на листочке, и при их формулировании не умаляйте своих достоинств. Во второй колонке отметьте несвойственные вам профессиональные положительные качества, которые вы хотели бы выработать в себе. На составление списка вам отводится 5 минут. Затем сядем в большой круг, каждый участник прочитает свой список и прокомментирует его. Когда вы будете высказываться, говорите прямо и уверенно. На выступление каждому дается 2 минуты. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснение, но не имеют права высказывать свое мнение. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные свои качества "точкой опоры", сильной стороной. Достаточно того, что вы сами в этом уверены».

Примечание. Обсуждение целесообразнее проводить, когда участники сидят в кругу, а при большом их количестве - в группах по 7-8 человек. В конце следует провести коллективную дискуссию, обращая внимание на то

общее, что было в высказываниях, и на ощущения, которые каждый испытал во время выполнения упражнения.

Комментарий для педагога-психолога. Упражнение «Мои сильные стороны» направлено не только на определение каждым участником собственных сильных сторон, но и на формирование умения воспринимать себя позитивно. Поэтому при его выполнении необходимо следить за тем, чтобы участники избегали высказываний даже о незначительных своих недостатках, ошибках, слабостях. Любая попытка самокритики и самоосуждения должна пресекаться.

Упражнение «Нарисуй картину»

Инструкция педагога-психолога: «Нарисуйте в своем воображении две картины будущего через три года: первая описывает переживания и жизненные ситуации, которые вы хотите иметь; вторая - переживания и жизненные ситуации, которые вы не хотели бы иметь.

Неприменно включите в ваши воображаемые картины окружение, место, где вы находитесь, с кем вы, чем занимаетесь и как себя чувствуете.

После того как вы создадите две эти картины, посмотрите на желаемое вами будущее и спросите себя: «Что я могу сделать для того, чтобы это произошло?» Запишите, какое поведение сделает ваше желаемое многообещающее будущее настоящим. Затем необходимо найти поведение, которое может привести к нежелаемому будущему. Запишите, перечень поступков, которые уведут вас от того, к чему вы хотите идти».

Домашнее задание

Придумать и описать, как вы видите себя через 10, 20 и 30 лет. Семейное состояние, работу, образ жизни и т.п.

Занятие 3

Упражнение «Хочу сказать приятное другому человеку»

Инструкция. Участникам, по очереди входящим в помещение, предлагается похвалить сначала других, а потом себя. По ходу выполнения задания педагог-психолог обращает внимание на ту похвалу, которая вызвала положительную реакцию у окружающих. Затем участникам предлагается рассказать о том, что они чувствовали, когда их хвалили, и что больше им понравилось: слушать похвалу в свой адрес или самому хвалить другого.

В заключение участники должны похвалить своих родственников, друзей, знакомых и даже незнакомых людей.

Упражнение «Сотворение чуда»

Инструкция. Участники разбиваются на пары, у одного из них в руках «волшебная палочка» (карандаш, веточка или любой другой предмет). Дотрагиваясь до партнера, он спрашивает его:

«Чем я могу тебе помочь? Что я могу для тебя сделать?». Тот отвечает: «Спой (станцуй, Расскажи что-нибудь смешное, попрыгай на скакалке)», или предлагает что-нибудь хорошее сделать позже (оговаривается время и место). Затем партнеры меняются местами.

Упражнение «Тонкие нити»

Примечание. Для упражнения необходимо приготовить большое количество ниток разного цвета и толщины.

Инструкция. Предваряя упражнение, педагог-психолог объясняет сложный характер межличностных отношений людей:

между двумя людьми (А и Б) имеются порой очень сложные отношения («альфа-отношения»);

третье лицо (В), будучи наблюдателем, так или иначе может относиться к отношениям А и Б, т. е. может быть отношение к отношению («бета-отношение»);

четвертое лицо (Г, а также А или Б) может тем или иным способом заметить, что В нравятся или не нравятся отношения А и Б, т. е. может быть отношение к отношению к отношению («гамма-отношения»);

может быть, отношение к отношению к отношению к отношению («дельта-отношения»). Теоретически этот список можно продолжать до бесконечности. Реально же далее «гамма-отношений» рефлексия заходит редко.

Рано или поздно участники тренинга замечают, что можно так или иначе относиться к своему отношению к другому человеку. Чтобы не усложнять, следует признать, что такого рода отношение является частью отношения к другому.

Сложность межличностных отношений педагог-психолог демонстрирует с помощью набора ниток. Он договаривается, что белыми нитками обозначается хорошее, позитивное отношение, а черными, наоборот, - негативное. Вызываются четыре добровольца. Сначала между двумя участниками «выстраивается отношение» с помощью белой или черной нитки. Для этого нитка закрепляется на запястьях обоих участников. Можно придумать и другие оригинальные способы крепления ниток; главное - чтобы участники их не могли случайно обронить или потерять. «Бета-отношение» протягивается от запястья третьего участника к середине первой нити. «Гамма-отношение» аналогично протягивается от запястья четвертого участника к середине второй нити.

Рано или поздно кому-нибудь из участников тренинга может прийти в голову идея, что оба конца нити можно прикрепить к серединам других нитей. Однако желательно не усложнять модель.

Далее можно порассуждать о том, как много таких невидимых «нитей» пронизывает наши межличностные отношения, как это сложно для рефлексии. Например, для четырех людей может существовать 6 «альфа-нитей», 12 «бета-нитей», 36 «гамма-нитей», 108 «дельта-нитей». Чем больше

людей, тем больше - в геометрической прогрессии - растет количество возможных нитей.

Также следует отметить, что отношения бывают разными. Крепкие устойчивые отношения могут не меняться годами, человек ведет себя строго в соответствии с ними. Эти отношения постоянно побуждают их носителей к тем или иным действиям. Бывают также отношения слабые, неустойчивые. Они часто меняются, человек не всегда сообразуется в своих поступках с отношениями. Эти отношения не побуждают человека сделать что-то, он вообще может неделями не вспоминать про другого или же про отношения каких-то людей.

Педагог-психолог с помощью ниток и добровольцев моделирует разные случаи, схемы; договаривается о том, что крепкие отношения будут обозначаться толстыми нитями, слабые - тонкими, например, чем сильнее дружба, тем плотнее нити. Постепенно можно вводить нити разных цветов. Так, любовные отношения мужчины и женщины - красные нити; деловые отношения - синие; близкие друзья - желтые; враги - черные нити и т. д. Между двумя людьми, таким образом, могут быть протянуты две и более нитей разных цветов. Поняв общую идею, участники сами начинают предлагать дополнения в модель.

Собственно упражнение заключается в том, что одни участники загадывают схемы отношений, а другие их разгадывают. Может быть два варианта. Первый заключается в том, что один из участников (или несколько) выходит за дверь, а оставшиеся коллективно придумывают схемы-загадки, например: что может означать тот или иной цвет, количество нитей, их толщина. Другой способ: участник формирует схему, а те, кто ее изображает, должны сами угадать, какие у них межличностные отношения. Сначала рекомендуется пойти первым путем, а когда участники более-менее освоят модель - вторым. Чтобы упростить, можно добавить явные роли: загадывающие пишут название роли (учитель, муж,

начальник, сосед и т. п.) маркером на табличках, которые крепятся на грудь участникам.

Следует обратить внимание: на придумывание интересной схемы участники могут потратить 5-15 минут. Чтобы не сбивать темп тренинга, педагог-психолог дает время всем подумать над своими схемами-загадками, подготовить таблички (если надо), а потом уже разыгрывать.

Домашнее задание

Описать схему отношений персонажей из какого-либо фильма или литературной истории.

Занятие 4

Упражнение «Любимые фильмы»

Ведущий раздает участникам карточки одинакового размера (желательно из картона, чтобы было удобно писать). Каждый участник должен на своей карточке написать сначала свое имя, потом названия трех своих самых любимых фильмов. Сделать это надо втайне от других.

После этого ведущий собирает карточки, перемешивает их случайным образом. Достает одну и зачитывает вслух. Участники должны угадать, кто же является автором этой карточки (то есть они должны по любимым фильмам угадать личность). Сам автор карточки может или молчать, или же отводить от себя «подозрения», называя кого-то другого. Когда мнения высказаны, ведущий оглашает подлинное имя автора.

Рефлексия: Легко ли вам было угадывать личность человека по его любимым фильмам? Почему одни люди любят одни фильмы, а другие – другие?

Упражнение «У нас есть выбор»

Примечание. Педагогу-психологу необходимо подвести участников к тому, что в жизни часто приходится выбирать, иногда это достаточно трудно,

и выбранный вариант может быть сложнее альтернативного. Не всегда мы можем делать то, что хочется и нравится. Применительно к буллингу проще добиться своего, напугав, ударив, проявив силу, и гораздо сложнее конструктивно - мирно договориться.

Инструкция педагога-психолога: «Представьте, что вы находитесь в незнакомом городе без друзей, родителей, родственников.

У вас нет жилья, работы, но есть деньги, совсем немного - на первое время. Вам необходимо определить алгоритм действий, чтобы выжить. Я дам подсказку. Вам нужны деньги, и вы их можете получить за работу, но у вас нет образования».

Далее участникам предлагается в течение 30 минут письменно ответить на вопросы: В каком городе или стране вы находитесь?

Какое у вас время года?

Что вы предполагаете делать? Каковы ваши действия? Что вы умеете делать? (Составьте список видов работ.) Что будет потом?

После того как все ответили, проходит обсуждение. Делается вывод о том, что подсобные работы - это временный заработок, а в целом необходимо учиться. Но для начала важно все-таки определиться с выбором - какому именно делу учиться, а для этого – узнать свои возможности, способности, выявить профессиональные интересы.

Домашнее задание

Придумать необычное занятие, которому можно научиться в ближайшее время, и которое могло бы пригодиться в будущем.

Занятие 5

Упражнение «Мусорная корзина»

Содержание:

Ведущий раздает участникам листочки и ручки, в центр круга ставится мусорная корзина. Ведущий обращается к участникам с просьбой написать

на бумаге те негативные эмоции, которые имеются в настоящий момент у участников (каждый указывает свои эмоции). После этого бумажки выбрасываются в мусорную корзину.

Ведущий опрашивает добровольцев: кто хочет поделиться и рассказать другим участникам содержание своей записки.

В конце упражнения корзина убирается в сторону (но на видное место).

Упражнение «Одна ситуация - три выхода»

Слово педагога-психолога: «Кто из нас, попадая в неприятную ситуацию, не думал хотя бы раз: "Почему я не сказал это по-другому? Почему не поступил по-другому?" Довольно больно осознавать, что ты выбрал не самый лучший способ реагирования на ту или иную проблему. Можно ли заранее подготовиться к подобным ситуациям в будущем?»

Инструкция: Упражнение начинается с самостоятельной работы, продолжается работой в группах и ролевой игрой и заканчивается общим обсуждением.

Порядок выполнения

1. Педагог-психолог просит участников вспомнить (можно записать на бумаге) ситуацию, которую они недавно пережили и в которой повели себя не так, как им хотелось бы (5 минут).

2. Участники делятся на небольшие группы. Каждая из них работает над той или иной ситуацией. Работа в группах ориентируется на следующие три альтернативы:

Какова самая вероятная реакция в данной ситуации?

Какая самая провоцирующая, усугубляющая конфликт реакция в данной ситуации?

Какова самая оптимальная реакция в данной ситуации?

Оптимальной должна быть реакция, релевантная для конкретных участников в конкретной ситуации. Хотя она не обязательно будет оптимальной по определению. Группы проигрывают описанные

альтернативы в ролевой игре. Если самая вероятная реакция совпадает с самой провоцирующей, достаточно проиграть две альтернативы (20 минут).

3. Педагог-психолог выбирает некоторые альтернативы для демонстрации. Можно соединить группы по две, чтобы они сыграли ситуации друг для друга (10 минут).

Вопросы для обсуждения:

В чем разница между альтернативными реакциями на конфликт? Что удалось и почему?

Знакомы ли были вам реакции или нет?

Как часто можно наблюдать самую вероятную, самую провоцирующую и самую оптимальную реакцию?

Самой вероятной реакцией будет та, которая «не работает», «ничего не решает». Если группа посчитает, что самая вероятная реакция - самый лучший выбор в ситуации, ведущий может дополнительно спросить участников о факторах, делающих ее лучшей.

Какие свои навыки, стратегии мы используем для того, чтобы избежать самой провоцирующей реакции в той или иной ситуации?

Домашнее задание

Вспомнить и описать ситуации из жизни, которая происходила со знакомыми, когда встречались в магазине, кино или др. месте с людьми, которые могли себя некорректно повести и вступали в конфликты. Придумать способы выхода из конфликта в этой ситуации.

Занятие 6

Упражнение «Его сильная сторона»

Содержание:

Бросая по очереди, друг другу мячик, необходимо говорить о безусловных достоинствах, сильных сторонах того, кому бросает мяч. Очень важно следить, чтобы мячик побывал у каждого участника.

Упражнение «Нахал»

Инструкция педагога-психолога: «Бывает так: вы стоите в очереди в буфет, и вдруг перед вами кто-то врывается! Ситуация жизненная, а ведь частенько и слов не находится, чтобы выразить свое возмущение и негодование. Да и не всяким, словом можно отбить у такого «нахала» охоту влезать на будущее. Тем не менее, как же быть? Ведь не мириться же с тем, что подобные случаи должны быть неизбежными. Попробуем разобрать эту ситуацию. Разбейтесь на пары. В каждой паре партнер слева - добросовестно стоит в очереди, "нахал" заходит справа. Отреагируйте экспромтом, да так, чтобы ему неповадно было. Начали!

Теперь, поменяйтесь ролями: "нахал" будет заходить слева, правые игроки каждой пары должны отреагировать. Начали!

Ну а теперь давайте устроим конкурс на лучший ответ в данной ситуации».

Упражнение «Лукас, где ты?»

Инструкция. Понадобятся две повязки на глаза и две свернутые в трубки газеты. Непосредственно в игре участвуют два человека, остальные будут зрителями, но все смогут сыграть в эту игру по очереди.

Обоим игрокам завязывают глаза, они ложатся на ковер, голова к голове, сцепившись левыми руками, а в правые - взяв свернутые в трубки газеты. Один из игроков спрашивает другого: «Лукас, ты здесь?» Второй отвечает: «Да, здесь», и откатывается в сторону, потому что первый игрок старается ударить его газетой. Руки нельзя разнимать. Удар должен быть только один. Потом они меняются ролями. До начала игры лучше договориться с партнером о количестве раундов. Победителем станет тот, у

кого было больше попаданий. Участники сами решают, насколько плотными должны быть газеты и какую силу удара они могут применить, а также следят за выполнением правил. После окончания поединка оба участника награждаются бурными аплодисментами зрителей.

Домашнее задание

Вспомнить и описать ситуации из жизни, когда встречались в магазине, кино или др. месте с людьми, которые могли себя некорректно повести и вступали в конфликты. Придумать способы выхода из конфликта в этой ситуации.

Занятие 7

Упражнение «Отношение к миру»

Инструкция. Участники делятся на пары и садятся за стол друг против друга. На столе между ними лежат два листа бумаги и карандаши.

Слово педагога-психолога: «Существует правило: мир относится к тебе так, как ты относишься к миру. Подумайте о своих состояниях, чувствах, эмоциях. Мы бываем спокойны, тревожны; бываем добры и приветливы, а иногда злы и агрессивны; бываем внимательны друг к другу, а порой ведем себя разрушительно и оскорбительно. Остановитесь на одном из состояний, которое особенно актуально для вас. Подумайте о нем, прочувствуйте его».

Далее одному из пары предлагается с помощью карандашей выразить свое состояние на бумаге. Задача второго - прочувствовать состояние партнера и отобразить его с помощью карандашей на том же листе бумаги (5 минут). Затем участники меняются ролями.

Вопросы для обсуждения:

Когда вы размышляли о своих состояниях, что пришло вам в голову?

Какое состояние вы рисовали на бумаге, как на него реагировал ваш партнер? Какие цвета, формы и символы вы использовали для передачи своего состояния?

Постарайтесь понять, почему на разные состояния вы реагировали так, а не иначе? Если меняется наше состояние, как изменяется мир вокруг нас?

Упражнение «Пара противоположностей»

Инструкция педагога-психолога: «Весь мир состоит из противоположностей - черное и белое, день и ночь, добро и зло... В каждом из нас тоже достаточно противоположностей. Давайте остановимся на паре противоположностей "агрессивный - доброжелательный". Возьмите каждый по листу ватмана. Приложите лист к стене и, помогая друг другу, обведите свой силуэт от шеи. Переверните ватман и продублируйте силуэт с другой стороны. Одна сторона ватмана - это "Я агрессивный", другая - "Я доброжелательный". Используя журналы, карандаши, маркеры, заполните ваш силуэт так, чтобы как можно полнее выразить эти противоположности в себе. Чтобы готовую работу можно было примерить на себя как часть костюма, отрежьте необходимую длину нити и прикрепите ее в верхней части силуэта. Теперь при желании вы можете оказаться в костюме доброжелательности или агрессивности. Надев "костюм", выберите из музыкальных инструментов те, с помощью которых можно выразить эти противоположности. *(Можно использовать музыкальные фрагменты, если есть возможность, но это долго)* Походите в "костюме" одной и другой своей стороны, подвигайтесь, как двигаются доброжелательные, потом - как агрессивные люди. Какие движения совершают руки, ноги, что меняется в лице, походке?»

Далее проходит презентация противоположностей: каждый подросток, примеряя одну из сторон, рассказывает о том, чем он заполнил силуэт, почему использовал те или иные цвета и символы. Озвучивает

противоположности музыкальными инструментами и демонстрирует характерные движения или рассказывает о них. Педагог-психолог помогает, задавая уточняющие вопросы.

Вопросы для обсуждения:

Что было самым сложным в этой работе? Для чего миру так необходимы противоположности и что они дают нам?

Что происходит с человеком, если в нем преобладает одна сторона? Есть ли цвета или символы, объединяющие обе стороны?

Как агрессивному человеку научиться быть доброжелательным, а доброму - защищаться?

Домашнее задание

Описать противоположности героя из фильма или литературы, написать его положительные качества и противоположные им отрицательные.

Занятие 8

Упражнение «Любовь и злость»

Инструкция педагога-психолога: «Сядьте, пожалуйста, в один общий круг и закройте глаза. Представьте, что сейчас вы разговариваете с тем, на кого рассердились. Скажите этому человеку, за что вы на него рассердились. Может быть, он не выполнил своего обещания или не сделал того, что вы ожидали от него. Поговорите с ним про себя, так, чтобы никто не мог услышать. Скажите четко и точно, что именно рассердило вас (1-2 мин).

Скажите человеку, с которым вы разговаривали, что вам в нем нравится, причем как можно конкретнее. Например: "Федя, мне очень нравится, что когда я прихожу из школы, ты бросаешься мне навстречу и радостно обнимаешь меня" или "Мама, мне очень нравится, когда перед сном ты читаешь мне сказки" (1-2 мин).

Подумайте о том, кто в группе вас иногда злит. Представьте, что вы подходите к этому человеку и четко и конкретно говорите ему, чем он вывел вас из себя (7 мин). Мысленно опять подойдите к этому человеку и скажите ему, что вам нравится в нем (7 мин).

Можете открыть глаза и оглядеть круг. Внимательно посмотрите друг на друга. А сейчас мы можем обсудить, что каждый из вас пережил в своем воображении».

Комментарий для педагога-психолога. Если вы заметите, что кто-то из участников допускает обидные замечания в адрес кого-либо из присутствующих или отсутствующих, тут же потребуйте, чтобы он сказал этому человеку что-то позитивное. Также внимательно отслеживайте, чтобы дети выражали свою злость или обиду без обобщений и оценок, т. е. не говорили ничего типа «Ты дурак!». Допустимо только выражение своих чувств в отношении другого ребенка в виде описания фактов и ощущений, например: «Я обижаюсь, когда ты рисуешь фломастером на моей парте». Таким способом дети могут понять свои негативные эмоции и скрывающуюся за ними энергетику. Благодаря точному содержательному называнию причин своей злости или обиды дети могут заметить, что отвергают не всего человека, а только определенный способ его поведения. Когда гнев точно сфокусирован, ребенок не попадает столь сильно под его воздействие.

Упражнение «Ковер мира»

Игра «Ковер мира» предлагает хорошую стратегию разрешения конфликтов в классе с помощью переговоров и дискуссий. Само наличие «ковра мира» побуждает детей отказаться от драк, споров и слез, заменив их обсуждением, проблемы друг с другом.

Материал: не слишком толстый плед 90 х 150 см или мягкий коврик такого же размера; фломастеры, клей, материалы для оформления декораций - алюминиевые блестки для вышивания, бисер, ракушки и т. п.

Инструкция педагога-психолога: «Сядьте в круг все вместе. Можете ли вы сказать, о чем иногда спорите друг с другом? Что вы делите со своими братьями или сестрами? О чем спорите здесь, в группе? Как вы чувствуете себя после такого спора? Что может произойти, если в споре сталкиваются разные мнения?

Я принесла для всех нас небольшой кусок ткани, который станет нашим "ковром мира".

Как только возникнет спор, «противники» могут сесть на него и поговорить друг с другом, чтобы найти путь мирного решения своей проблемы.

Давайте посмотрим, что из этого получится. *(Плед стелется в центре круга, а на него кладется красивая книжка с картинками или какая-нибудь занятная игрушка.)* Представьте, что Степа и Олег хотят получить эту игрушку, но она одна, а их двое. Они оба сядут на "ковер мира", я присяду рядом, чтобы помочь им, когда они захотят обсудить и разрешить эту проблему. Никто из них не имеет права просто взять игрушку. *(Оба ребенка занимают место на ковре.)* У кого есть предложение, как можно было бы разрешить эту проблему?

(После двух минут дискуссии детям предлагается украсить "ковер мира".) Сейчас мы превратим этот кусок пледа в "ковер мира" нашей группы. Я напишу на нем имена всех участников группы, а вы поможете мне украсить его».

Комментарий для педагога-психолога. Этот процесс имеет большое значение, т.к. благодаря ему подростки символически делают «ковер мира» частью своей жизни. Всякий раз, когда разгорится спор, они смогут использовать его для разрешения возникшей проблемы, обсудив ее.

Вопросы для обсуждения:

Почему так важен для нас «ковер мира»?

Что происходит, когда в споре побеждает более сильный? Почему недопустимо применение в споре насилия?

Что вы понимаете под справедливостью?

Домашнее задание

Вспомнить ситуации, в которых на вас обижались и как данные ситуации завершились. Как себя вели в конфликтной ситуации?

Занятие 9

Упражнение «Тест на доверие»

Инструкция. На середину круга кладется какой-либо предмет, например ваза или книга. Группе объясняется, что сейчас начнется игра, которая делает невидимое зримым. Каждый должен встать на определенном расстоянии (расстояние каждый участник определяет самостоятельно) от находящегося в середине круга предмета. Кто встает вплотную к нему, тот тем самым говорит о высокой, по его мнению, степени доверия в группе. Чем слабее у игрока ощущение безопасности и доверия в группе, тем больше будет выбранное расстояние. Педагог-психолог просит участников поэкспериментировать с разными расстояниями, пока они не ощутят, что выбрали место правильно.

Когда каждый из участников найдет свое место, педагог-психолог предлагает всем оглядеться и оценить сложившуюся ситуацию (кто, как, где стоит, где находится сам участник). Далее каждому предлагается кратко объяснить, что он хотел выразить своим выбором места. Кроме того, можно комментировать выбранное положение и высказывания других членов группы.

В заключение подводятся итоги: «Доверие в группе - не постоянная величина, а некий процесс. Никто не может принудить себя испытать чувство доверия. Никто не может заставить другого проникнуться доверием. С одной стороны, доверие завоевывается медленно и в связи с конкретным опытом. С другой - доверие легко разрушается, если мы чувствуем себя задетыми.

Каждый стремится избежать травм. И для этого люди часто прибегают к простому средству: не подпускать слишком близко других людей».

Игра «Король»

Инструкция. Слово педагога-психолога: «Кто из вас когда-нибудь мечтал стать королем? Какие преимущества получает тот, кто становится королем? А какие неприятности это приносит? Вы знаете, чем добрый король отличается от злого? Я хочу предложить вам игру, в которой вы можете побыть королем. Не навсегда, конечно, а всего лишь минут на десять».

Определяется король. Все остальные дети становятся слугами и должны делать все, что он приказывает. Король не имеет права отдавать приказы, которые могут обидеть или оскорбить других участников. Он может приказать, например, чтобы его носили на руках, чтобы ему кланялись, чтобы подавали ему питье, чтобы слуги были у него «на посылках» и т. д.

Вопросы для анализа обсуждения:

Как ты чувствовал себя, когда был королем?

Что тебе больше всего понравилось в этой роли?

Легко ли было тебе отдавать приказы окружающим?

Что ты чувствовал, когда был слугой?

Легко ли тебе было выполнять желания короля?

Когда королем был Петя (Вася), он был для тебя добрым или злым королем?

Как далеко добрый король может заходить в своих желаниях?

Когда время «правления» короля закончится, группа собирается в круг и обсуждает полученный в игре опыт. Это поможет каждому из тех, кто станет следующим королем, соизмерять свои желания с внутренними возможностями остальных детей и войти в историю добрым королем.

Упражнение «Тимуровцы»

Инструкция педагога-психолога: «Давайте расскажем, друг другу, кому и в чем мы помогли за последние дни. Кто это был? Ваш близкий родственник или хороший друг? А может быть, незнакомый вам человек? При каких обстоятельствах это было? Человек сам попросил вас о помощи или это была ваша инициатива? Кто первый готов рассказать о своем тимуровском поступке?».

Примечание. Во время рассказа остальные участники должны внимательно слушать говорящего: о чем он рассказывает, кому и какую помощь оказал, при каких обстоятельствах это было, а также обращать внимание на его манеру говорить, жестикулировать, делать паузы и т. д.

Домашнее задание

Написать список людей (друзья, родные, учителя и т.п.), которым можешь помочь, и в чем именно заключается твоя помощь.

Занятие 10

Упражнение «Агрессивное поведение»

В ходе этой игры дети могут разобраться в том, что они называют агрессивным поведением, исследовать как собственное, так и чужое агрессивное поведение.

Инструкция педагога-психолога:

«Возьмите каждый по листу бумаги и запишите все, что делает человек, о котором можно сказать: "Да, он действительно агрессивный". Напишите небольшой рецепт, следуя которому можно "создать" агрессивного ребенка. Например: пара крепких кулаков, громкий голос, большая порция жестокости и т. д. (Следует попросить нескольких учеников продемонстрировать элементы такого поведения, а группа должна отгадывать, что именно они показывают.)

А теперь подумайте о том, какие элементы агрессивного поведения вы встречаете здесь, в группе? Что вам кажется агрессивным? Когда вы сами проявляете агрессивность? Каким образом можно вызвать агрессию по отношению к себе?».

Далее каждому участнику предлагается взять еще один лист бумаги и разделить пополам вертикальной линией. Слева записать, как окружающие в течение учебного дня проявляют агрессию по отношению к нему. Справа - как он сам проявляет агрессию к другим детям в школе. На выполнение отводится 10-15 минут, после чего дети зачитывают свои записи.

Вопросы для обсуждения:

Вы можете представить, что кто-нибудь из вас станет драчуном или эдаким Рэмбо?

Бывают ли такие дети, которые проявляют свою агрессию не кулаками, а каким-то другим способом?

Почему и дети, и взрослые так часто пытаются почувствовать свое превосходство, унизив других?

Как ведет себя жертва агрессии?

Как становятся жертвой? Что можно сделать, чтобы не быть жертвой?

В чем проявляется равноправие между детьми? Как бы вы описали собственное поведение?

Упражнение «Шутливое письмо»

Часто проблему решить легче, если подходить к ней не только оптимистически, но и с чувством юмора. В ходе этого упражнения дети могут написать шутливое письмо знакомому, в общении с которым они испытывают трудности. Это письмо относится к разряду тех, которые можно писать, но не стоит отправлять.

Инструкция педагога-психолога: «Выберите кого-нибудь, на кого вы недавно рассердились, с кем у вас сложные отношения. Напишите этому

человеку шутливое письмо, в котором безмерно преувеличите все свои чувства по отношению к нему. Также вы можете безгранично преумножить и «провинности» этого человека. Старайтесь писать настолько смешно, чтобы вам самому захотелось посмеяться над этой проблемой или этим конфликтом». По окончании желающие могут прочитать свои письма вслух. Завершается упражнение игрой в «снежки»: участники комкают свои письма и кидаются ими пару минут, прежде чем все они окажутся в корзине.

Вопросы для обсуждения:

Как вы себя чувствовали, когда писали шутливое письмо? Что было при этом труднее всего?

Легко ли вам было преувеличить собственные чувства, например злость или обиду? Можете ли вы иногда смеяться над собой?

Как вы думаете, что бы сказал человек, которому вы писали, если бы прочитал ваше письмо? Когда полезно смеяться над конфликтом? (Например, когда конфликт возникает по недоразумению.)

Домашнее задание

На основе ситуации из фильма или литературы написать от героя письмо как из упражнения «Шутливое письмо».

Занятие 11

Игра «Извилистый маршрут»

Инструкция. Если участников более 12, то целесообразно разделить их на команды. Детям раздаются воздушные шарики, которые они должны надуть и завязать, после чего педагог-психолог просит их выстроиться непрерывной цепочкой боком друг к другу, зажав шарики между собой (участник шарик участник шарик и т. д.). Затем педагог-психолог засекает время. Команда должна пройти в соседнюю комнату или (если ее нет или она занята) на 30 секунд тихо выйти в коридор. Шарики должны

удерживаться только за счет согласованных действий участников. При этом каждая команда должна соблюдать следующие правила:

1. Не касаться руками шариков и друг друга.
2. Шарик не может быть прикреплен к участникам или как-либо скреплен между собой.
3. Если шарик лопнет или упадет, он больше не используется. Участник, уронивший шарик, надувает новый. При этом количество шаров ограничено пятью. Восстановив цепочку, команда продолжает движение.
4. В случае нарушения любого из правил, вся команда делает три шага назад и после этого начинает движение снова.

Упражнение считается выполненным, когда все пересекли «линию финиша», не нарушив ни одного из правил.

Упражнение «Я к вам пишу...»

Упражнение проводится в кругу.

Инструкция педагога-психолога: «Сейчас мы займемся эпистолярным жанром. В конце занятия каждый из вас получит письмо, в написании которого примут участие все присутствующие. Но прежде всего, подпишите свой лист в правом нижнем углу и передайте его соседу справа. У вас в руках оказался лист, на котором написано имя вашего соседа. Адресуйте ему несколько слов. Что писать? Все, что вам хочется сказать этому человеку. Затем листок снова передайте соседу справа. А вам приходит новый лист, на котором вы можете написать послание следующему человеку. И так - до тех пор, пока вы не получите листок с вашими именем и фамилией».

Домашнее задание

Написать пожелания своим обидчикам, не отправляя их.

Занятие 12

Упражнение «Безмолвный крик»

Детям важно научиться даже при самой сильной обиде или гнев не чувствовать себя жертвой. Игра «безмолвный крик» помогает ребенку ощутить себя хозяином положения, понять, что он может одновременно контролировать себя и избавляться от напряжения, а это хорошая основа для последующего размышления о том, как избавиться от проблемы, являющейся причиной этого напряжения.

Инструкция педагога-психолога: «Закройте глаза, трижды глубоко вдохните и с силой выдохните. Представьте, что вы идете в тихое и приятное место, где никто вас не потревожит. Вспомните о ком-нибудь, кто действует вам на нервы, злит или причиняет вам какое-либо зло. Представьте, что этот человек еще сильнее раздражает вас. Пусть ваше раздражение усиливается. Определите сами, когда оно станет достаточно сильным - таким, что больше терпеть невозможно. Тот человек тоже должен понять, что дальше раздражать вас уже нельзя. Для этого вы можете закричать изо всех сил, но так, чтобы этого никто не услышал, т. е. кричать нужно про себя. Откройте рот и закричите про себя так "громко», как только сможете. Закричите еще раз и в этот раз "еще громче"!

А теперь снова вспомните о человеке, который осложняет вам жизнь. Представьте, что каким-то образом вы мешаете ему злить вас. Придумайте в своем воображении, как вы сможете сделать так, чтобы он больше не мучил вас (7 мин).

А теперь откройте глаза и расскажите, что вы пережили».

Вопросы для обсуждения:

Получилось ли в своем воображении крикнуть очень-очень громко?

Кого вы представили в образе своего злого духа? Что вы кричали? Что вы придумали, чтобы остановить этого человека?

Упражнение «Люди становятся одиноки, если вместо мостов они возводят стены»

Инструкция. Конфликты часто возникают в ситуациях, когда кто-то из партнеров начинает со слов (вербальных барьеров), препятствующих общению.

Детям предлагается разыграть ситуацию «В классе». Выбираются два участника.

Ситуация. Один из учеников входит в класс после болезни, а его парта занята - за ней сидит новый ученик. «Старожил» начинает выяснять отношения с приказа: «Сейчас же освободи мою парту!».

Затем обсуждается поведение и реакция обоих партнеров: можно ли было не доводить дело до конфликта?

Данная сцена разыгрывается несколько раз в разных вариантах - отношения выясняются: с угроз; с указаний и поучений («надо было сначала убедиться, что эта парта свободна, а только потом ее занимать»); с критики («если бы ты был умным, то знал бы, что нельзя занимать чужую парту»); с сообщения («ты такой же бестолковый, как все новенькие»).

Обсуждаются все варианты, и отмечается, кто смог достойно выйти из конфликтной ситуации.

Домашнее задание

Найти примеры конфликтных ситуаций из фильмов и кино и написать способы их решения.

Занятие 13

Упражнение «Безвредные» способы разрядки гнева и агрессивности»

Инструкция педагога-психолога: «Сядьте поудобнее, расслабьтесь, глубоко вдохните 3-4 раза и закройте глаза. Вообразите, что вы попали на небольшую выставку. На ней представлены фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, рассмотрите портреты. Остановитесь у любого из них. Вспомните какую-нибудь конфликтную

ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленно увидеть самого себя в этой ситуации.

Представьте, что вы выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны. Не сдерживайтесь, не стесняйтесь в выражениях и действиях, говорите ему все, что хотите,

делайте этому человеку все, к чему побуждают ваши чувства. Если вы закончили упражнение, дайте знак - кивните головой. Вдохните 3-4 раза и откройте глаза».

Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было делать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось? Кто из окружающих вошел в вашу галерею? На ком вы остановились?

Какую ситуацию вы представили? Расскажите о ней. Как менялось ваше состояние в ходе упражнения?

Чем отличаются чувства в начале и конце упражнения?

Игра «Спустить пар»

Инструкция педагога-психолога: «Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Я хочу предложить вам игру, которая называется "Спустить пар".

Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: "Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки придурковаты" или "Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты".

Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте всё, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь "спустить пар". Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: "У меня пока ничего не накопилось, и мне не нужно «спускать пар»". *(Когда круг "спускания пара" завершится, дети, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу;)*

А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: "Я не хочу больше называть всех мальчишек «дураками»... Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты"».

Упражнение «Дом моей души»

Инструкция педагога-психолога: «Опустили руки. Мысленно мягко прошлись по правой и левой руке. Им стало хорошо. Плечи свободны. Расслабились лицевые мышцы, в голове появляется легкий туман, мягкая, спокойная пустота. Ноги не напряжены. Легкое дыхание. Глубоко вдохните и выдохните. Почувствуйте воздух, который проходит через ноздри. Мир становится волшебным, легкий туман вокруг вас. Вы вроде бы здесь и в то же время - нигде. Вы чувствуете только теплоту. Мягкий, теплый туман поднимается к вашим коленям и потом выше, и выше. Вы растворяетесь в нем. Становитесь мягкими, теплыми. Нет тела, нет границ. Туман подходит уже к вашим плечам. Чем дышите вы? Легкостью, голубизной. Вы чувствуете, что душа ваша освободилась, взлетела высоко в небо. Вы раскинули руки, летите и дышите полной грудью. Как красиво вокруг: горизонт, далекие горы, лес, огромный голубой океан. Можно подняться к облакам, оказаться вровень с ними. Можно кувыркаться, переворачиваться. Можно снова полететь вниз.

Ваше любимое место на земле - где оно? У кого-то это тихий лесной ручеек, поляна, у кого-то лес. И на этом месте, которое выбрал каждый из вас, вы постройте свой дом. В вашем распоряжении есть всё, что вы хотите. Пока дом существует только в вашем воображении. Его еще нет. Но контуры его уже видны. Каким будет дом, знаете только вы. Какие у него будут окна, двери, комнаты? Какой пейзаж будет окружать дом? Сохраните в памяти этот свой дом, и главное - запомните свои чувства к нему.

Постарайтесь не забыть то, что вы видели. Запомните этот мир, это место. А сейчас медленно возвращайтесь сюда».

Домашнее задание

Написать письмо прощения. Написать для себя письмо человеку, на которого держите обиду, написать, что прощаете его, почему и за, что именно прощаете.

Занятие 14

Упражнение «Прогноз погоды»

Инструкция педагога-психолога: «Иногда каждому из нас бывает необходимо побыть наедине с самим собой. Может быть, вы слишком рано встали и чувствуете себя невыспавшимися или что-то испортило вам настроение - и тогда вполне нормально, если другие оставят вас на некоторое время в покое, чтобы вы восстановили свое внутреннее равновесие. Если с вами случится такое, вы можете дать другим понять, что вам хочется побыть в одиночестве, чтобы к вам никто не подходил. Сделать это можно так: вы показываете одноклассникам свой "прогноз погоды". Тогда всем будет понятно, что на некоторое время вас нужно оставить в покое. Возьмите лист бумаги и нарисуйте то, что будет соответствовать вашему настроению в таких случаях. Или просто напишите большими раскрашенными буквами слова "Штормовое предупреждение". Таким способом вы покажете другим, что у вас сейчас "плохая погода" и вас лучше не трогать. Если вы чувствуете, что вам хочется покоя, положите такой лист перед собой на парту, чтобы все знали об этом. Когда вы почувствуете себя лучше, можете "дать отбой". Для этого нарисуйте небольшую картинку, на которой из-за дождя и туч проглядывает солнце, или покажите своим рисунком, что для вас солнце уже светит всюю».

Упражнение «Карта желаемых чувств»

Инструкция педагога-психолога: «Составьте карту чувств, которые вам хотелось бы пережить в ближайшее время. Спросите себя, в каких ситуациях можно пережить желаемые чувства? Что их может пробудить: общение с друзьями, другом, подругой; успехи в учебе; общение с природой; интересный досуг; занятие любимым делом; забота о других людях; ваша внешность; состояние здоровья; материальные приобретения и т.д. Разберитесь последовательно с каждой ситуацией. Запишите, какие чувства хотели бы пережить. Пожелайте себе таких переживаний, которые, несомненно, доставят вам удовольствие.

Упражнение-релаксация «Порхание бабочки»

Инструкция. Под спокойную расслабляющую музыку педагог-психолог говорит следующий текст: «Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за ней. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он бабочка, что у него красивые большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно приближайтесь к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно садитесь на его мягкую пахучую середину. Вдохните еще раз аромат цветка... и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях».

Домашнее задание

Составить карту желаемых целей на год, прописать, чего хотелось бы добиться и пути того, как этого можно добиться. Например, начать ходить на танцы.

Занятие 15

Упражнение «Покажи ситуацию»

Инструкция. Участники делятся на пары. Каждой паре выдается карточка, где кратко описана какая-либо конфликтная ситуация. Участники, не показывая свои карточки другим, готовят и демонстрируют сценки, в которых разыгрывают доставшуюся им историю. Разговаривать при этом нельзя, нужно показать ситуацию с помощью мимики, движений и т. п. Задача остальных участников - определить, какой именно конфликт описан на карточке у выступающей пары.

Ситуации

1. Вы ехали на велосипедах, столкнулись и теперь разбираетесь, кто прав, а кто виноват.
2. Ты выбираешь в магазине определенную модель роликовых коньков, а продавец нахваливает тебе другую, говоря, что она позволяет быстро ездить.
3. Ты собираешься поздно вечером на дискотеку, а мама не хочет тебя туда отпускать, говоря, что это опасно.
4. Ты принес учительнице домашнее задание, а она не хочет его принимать, утверждая, что ты его списал.
5. Вы с другом решили вместе прогуляться, но не можете договориться, куда именно идти: один хочет в парк, а второй на набережную.

Упражнение «Иван Иванович»

Инструкция. Педагог-психолог объявляет, что для этого упражнения ему понадобятся несколько добровольцев (5-7) - количество зависит от числа участников тренинга. Добровольцы выходят из кабинета и ждут, пока их не пригласят. В это время участникам объясняются правила игры: добровольцы будут заходить по одному и прослушивать рассказ, который подготовил педагог-психолог, а затем пересказывать следующему,

вошедшему в кабинет добровольцу то, что он запомнил. Участники не должны подсказывать добровольцу. Их задача заключается в том, чтобы следить, как искажается информация при ее передаче от одного человека к другому. Когда зайдет последний доброволец и передаст полученную информацию аудитории, ведущий снова для всех зачитывает текст, который был предложен в самом начале игры. В конце можно устроить обсуждение и проанализировать, как передается информация от одного человека к другому, как она может искажаться.

Тексты

Письмо

Чукча, переехавший в город, пишет письмо на родину: «Здравствуй, брат! Я пишу медленно, т. к. помню, что ты не можешь читать быстро. У меня все хорошо. В доме, где я поселился, есть стиральная машина, только странная, однако. Я загрузил в нее одежду, дернул за цепочку... и началось бурление. И вдруг всё исчезло. На этой неделе погода стоит хорошая - дождь шел всего два раза: сначала три дня, потом четыре дня. У жены скоро родится ребенок, но мы еще пока не знаем - мальчик или девочка, так что пока непонятно - станешь ты дядей или тетей. До свидания, твой старший брат.

P.S. Я хотел прислать тебе в письме немного денег, но уже запечатал конверт».

Свадьба на острове Ява

Весьма своеобразно проходит королевская свадьба на индонезийском острове Ява, где сохранились еще древние аристократические обычаи. Сначала жених дарит невесте слиток золота весом 99 граммов, роскошное издание Корана и молельный набор, поскольку на Яве распространен ислам. При этом религиозные верования островитян замысловатым образом переплелись с народными обычаями. Затем под традиционную музыку новобрачные бросают друг в друга листья бетеля, что символизирует любовь. Потом жених наступает на

свежее куриное яйцо, а невеста в тазике оmyвает ему испачканную ногу. Это символизирует привязанность и верность. После этого пара начинает ползать по помещению на коленях, выпрашивая у сидящих в креслах близких родственников прощение. Завершается церемония тем, что жених и невеста кормят друг друга из рук.

Упражнение «Самый-самый»

Для выполнения упражнения участники делятся на команды.

Инструкция педагога-психолога: «Каждый человек - уникальная личность. В чем-то он совершенно неподражаем и вне всякой конкуренции. Но именно из-за того, что не все это видят, человек может быть неудовлетворен тем, как окружающие к нему относятся. Давайте же исправим это. Пусть в каждой команде участники расскажут о своих достоинствах, которыми они могут соперничать с другими. Итак, задумайтесь и все по очереди в команде расскажите о своих достоинствах и подтвердите их фактами. На подготовку отводится одна минута».

По истечении времени участникам предлагается рассказать о своих достоинствах, подтверждая их наличие фактами, после чего подводятся итоги и в каждой команде выбирается «самый-самый», например самый-самый веселый, самый-самый находчивый и т. д. Затем определяется «самый-самый» из всех команд.

Домашнее задание

Продолжить упражнение дома, прописать свои достоинства и подтвердить их фактами.

Занятие 16

Упражнение «Маленькие зелененькие человечки»

Представьте себе, что вы выехали отдохнуть всем классом на природу. Вы находитесь на лугу. Вокруг много зелененькой травки, цветочков. Бабочки летают. Чуть подальше прозрачное чистое озерцо, в котором так и

хочется искупаться. Приятно пригревает солнышко. И самое классное, что здесь весь класс! Представили? По моей команде вы пойдете гулять по этому лужку: нюхать цветочки, гоняться за бабочками, греться на солнышке. А когда я закричу: «Внимание! На вас напали маленькие зелененькие человечки!», ваша задача сбиться в кучку, спрятав в середину самых слабых, а затем хором прокричать: «Дадим отпор маленьким зелененьким человечкам!»

В зависимости от того, как будет выглядеть класс как команда в процессе выполнения упражнения, его можно провести несколько раз, обсуждая после каждого их поведение.

Упражнение «Кораблекрушение на луне»

Игра используется для исследования процесса принятия решения группой, учит эффективному поведению для достижения согласия при решении групповой задачи, может внести вклад в сплоченность членов группы. Каждый школьник в ходе игры сможет определить свой вклад в работу малой группы.

Игра знакомит школьников с понятием групповой, коллективной сплоченности. Условия проведения игры.

Оптимальное число участников 12-24 человека.

Время проведения 45-50 минут. Процедура проведения игры.

Ведущий раздает протоколы.

Инструкция участникам: Ваш корабль потерпел кораблекрушение на Луне, на темной ее стороне. Согласно плану Вы должны встретиться со станцией, находящейся на расстоянии 300 км от этого места на освещенной стороне Луны. Все уничтожено, кроме предметов, список которых имеется у Вас на листках (коробок спичек, пищевые концентраты, 20 м нейлонового шнура, шелковый купол парашюта, переносной обогреватель на солнечных батареях, коробка сухого молока, два баллона с кислородом до 50 л, звездная карта лунного небосклона, само надувающаяся спасательная лодка,

магнитный компас, 25 л воды, сигнальные ракеты, аптечка первой помощи с инъекционными иглами, приемопередатчик с частотной модуляцией на солнечных батареях).

Жизнь экипажа зависит от того, сможет ли он добраться до станции. Вашей задачей является выбор наиболее необходимых предметов для преодоления пути в 300 км. Вы должны перечислить 14 предметов в соответствии с их значением для сохранения Вашей жизни. Номером 1 обозначьте наиболее важный предмет, который возьмете в первую очередь, номером 2 - второй по значению и так далее до 14 наименее важного для Вас предмета. Работать необходимо самостоятельно. Время для выполнения задания 5 минут.

Для лучшей организации игры, для повышения активности и заинтересованности ее участников, можно ввести элемент соревновательности (конкуренции):

- 1) приз-сюрприз победившей команде, который ждет ее на станции;
- 2) начисление дополнительного очка за быструю работу (команде первой выполнившей задание). Сумма этих очков отнимается затем от групповой ошибки, улучшая общий результат команды;
- 3) начисление штрафного очка за шум, неорганизованность, невнимание при выполнении задания.

Сумма этих очков суммируется с групповой ошибкой, делая общий результат команды хуже.

Все участники проставляют номера в графе «Индивидуальное решение» протокола. После того, как все участники выполняют задание, формируются экипажи по 4-6 человек. Для этого ведущий заранее готовит карточки с номерами экипажей. Карточки перемешиваются и каждый из участников, не глядя, берет одну из карточек с номером экипажа или Группы можно сформировать по желанию ребят. Экипажи могут взять себе названия.

Продолжение инструкции участникам: Теперь Вы будете работать не отдельно друг от друга, а как единое целое - экипаж. Вы вместе обсудите и

решите, как дойти до станции. Ваша задача - выработать такое совместное решение этого вопроса, которое удовлетворит всех членов экипажа. Достичь согласия трудно, поэтому не каждая оценка будет получать полное одобрение всех участников.

Группа старается каждую общую оценку дать так, чтобы все члены группы могли с ней согласиться хотя бы отчасти.

Используйте следующие рекомендации для достижения согласия:

1) Избегайте защищать свои индивидуальные суждения, подходите к задаче логически.

2) Избегайте менять свое мнение только ради достижения согласия, не старайтесь уклониться от конфликта. Поддерживайте только те решения, с которыми Вы можете согласиться хотя бы отчасти.

3) Избегайте таких методов "уменьшения конфликта", как голосование, компромиссные решения.

4) Рассматривайте различие мнений как помощь, а не как помеху при принятии решений.

Номера предметов, в зависимости от значимости, заносите в графу «Групповая оценка» протокола. У всех членов экипажа записи в этой графе будут одинаковыми. На это задание дается 10-20 минут.

Психолог осуществляет целенаправленное наблюдение за работой группы, ориентируясь на следующие моменты:

1) как происходит разбивка на группы;

2) как осуществляется работа в группах:

а) какие виды поведения помогают или мешают процессу достижения согласия?

б) вырабатывают ли участники какие-то правила для совместного принятия решения или действуют стихийно?

в) кто участвует в процессе выработки решения, а кто нет?

г) кто и как оказывает влияние на процесс принятия решения? один или два лидера?

д) какова атмосфера в группе во время дискуссии?

е) какие действия предпринимают участники группы для "протаскивания" своих мнений?

Процесс принятия совместного решения можно обсудить в конце игры при подведении итогов.

После завершения данного задания ведущий дает продолжение инструкции: В это время наладилась связь с Центром управления полетом. На Земле, узнав об аварии на корабле, собралась комиссия компетентных экспертов, которая выработала наиболее верное решение данной проблемы - как дойти до станции. Вам передано решение Центра управления полетом."(см. приложение 2)

Ведущий зачитывает, а участники игры записывают решение Центра в графу протокола Решение Центра. Далее решение Центра сравнивается с индивидуальным и групповым решениями. Все участники подсчитывают показатели:

1. Индивидуальная ошибка. Сравнивается индивидуальная оценка по каждому предмету с оценкой Центра управления полетом. Разница берется по абсолютной величине без учета знака, и записывается в соответствующей колонке. Считается суммарная индивидуальная ошибка по всем предметам. Чем она меньше, тем лучше.

2. Групповая ошибка. Находится аналогичным путем сравнения групповых оценок с оценками Центра.

Подсчитывается суммарная групповая ошибка. Пока идет подсчет, ведущий может начертить на доске таблицу со следующими колонками: Номер или название экипажа Групповая ошибка Индивидуальные ошибки членов экипажа Таблица заполняется с учетом полученных каждым экипажем в ходе работы дополнительных и штрафных очков.

Затем психолог проводит анализ работы групп и называет победителя. При этом учитывается не только количественные результаты, но проводится и качественный анализ. Например, если индивидуальная ошибка одного из

членов экипажа меньше групповой, то, следовательно, ни сам член экипажа не смог отстаивать свою точку зрения, ни группа не помогла ему в этом. То есть экипаж не использовал весь свой внутренний потенциал, не смог самоорганизоваться для коллективной работы. Если же, например, наилучший результат члена экипажа был хуже, чем в других группах, то, следовательно, изначальный потенциал группы или точнее ее отдельных членов был ниже, чем в других группах. Однако в целом группа сумела самоорганизоваться и достаточно успешно справилась с поставленной задачей, в том случае, если групповая ошибка меньше индивидуальных. На этом этапе проводится и обсуждение процесса принятия решения в группе.

Приложение 2

Социометрия 6 «Б» класса (Первый замер)

№ п/п	Ф.И.О.	Статус	Социометрический статус
1	Александр П.	звезда	0.32
2	Александра Ч.	принятый	0.08
3	Алина Б.	принятый	0.12
4	Анастасия П.	принятый	0.08
5	Андрей Т.	пренебрегаемый	-0.48
6	Виктория К.	пренебрегаемый	0.04
7	Владислав У.	пренебрегаемый	-0.08
8	Денис К.	принятый	0.08
9	Диана М.	принятый	0
10	Екатерина К.	принятый	0.08
11	Елена Д.	принятый	0.04
12	Елизавета К.	принятый	0.12
13	Зульфия Х.	отвергаемый	-0.36
14	Карина Р.	принятый	0.12
15	Кира Ч.	принятый	0.04
16	Лиана Э.	принятый	0.12
17	Максим П.	пренебрегаемый	-0.2
18	Мария А.	принятый	0.08
19	Мария К.	звезда	0.52
20	Мария С.	принятый	0.08
21	Наталья М.	принятый	0.08
22	Семен У.	пренебрегаемый	-0.52
23	Сергей К.	отвергаемый	-0.56
24	София Г.	принятый	0.12
25	Станислав Ю.	принятый	0.08
26	Юлиана Ч.	принятый	0.04

Социометрия 6 «В» класса (Первый замер)

№ п/п	Ф.И.О.	Статус	Социометрический статус
1	Анастасия Ц.	пренебрегаемый	0.04
2	Ангелина Ю.	принятый	-0.04
3	Анна О.	предпочитаемый	0.12
4	Арина Б.	принятый	0.16
5	Варвара К.	принятый	0.12

6	Виталина Д.	звезда	0.16
7	Гаян С.	пренебрегаемый	-0.36
8	Диана О.	отвергаемый	-0.32
9	Дмитрий О.	принятый	0.12
10	Ева К.	принятый	0.12
11	Екатерина Д.	принятый	0
12	Елизавета Г.	звезда	0.48
13	Кира Ш.	принятый	-0.04
14	Кирилл С.	звезда	0.24
15	Ксения Ж.	принятый	0.08
16	Ксения И.	принятый	0.12
17	Ксения С.	принятый	0.08
18	Михаил М.	принятый	0.12
19	Никита Ш.	отвергаемый	-0.48
20	Полина А.	принятый	0.04
21	Полина П.	принятый	0.12
22	Полина Р.	отвергаемый	-0.04
23	Сергей К.	пренебрегаемый	-0.16
24	Степан Б.	отвергаемый	-0.68
25	Татьяна П.	принятый	0
26	Ярослав Е.	принятый	0

Приложение 3

Формуляр для обработки данных по опроснику оценки себя (Первый замер)

Класс 6 «Б». Число учащихся в классе 26. Число мальчиков 8. Число девочек 18

Статистика	Мал.	Дев.	Сумма	Пояснения
Число опрошенных	8	18	26	Внесите сюда данные об общем числе опрошенных – отдельно для мальчиков и девочек.
Действия буллинга	98	121	219	Внесите данные об общем числе действий буллинга, перечисленных в пунктах 1-55, отдельно для мальчиков и девочек.
Случаи буллинга I	2	6	8	Внесите число тех учащихся, в отношении которых действия буллинга начались не менее, чем полгода назад (пункты 62-64) и осуществлялись не менее одного раз в неделю (пункты 56-58). Это и есть <i>собственно случаи буллинга</i> .
Случаи буллинга II	2	1	3	Внесите сюда (раздельно для мальчиков и девочек) число всех остальных учащихся, в отношении которых действия буллинга совершались 1) реже, чем один раз в неделю (пункты 59-60) и длятся менее полугода (пункты 65-68) или 2) минимум один раз в неделю и длятся менее полугода или 3) длятся более полугода, но происходят реже, чем раз в неделю.
Общее число жертв буллинга	4	7	77	
Буллинг I в %	25%	33%	31%	Это процентный показатель собственно случаев буллинга (буллинг I) от общего числа опрошенных учащихся; средний показатель, полученный с помощью данного опросника, около 16%.
Буллинг II в %	25%	5%	12%	Это процентный показатель случаев буллинга II.
Число жертв буллинга в %	50%	38%	42%	Это процент учащихся, являющихся жертвами обеих форм буллинга (I и II).
Индикатор	12,25	6,7	8,4	Индикатор класса – это коэффициент,

класса				высчитываемый от общего числа действий буллинга и общего числа опрошенных. Его среднее значение: 3,1.
--------	--	--	--	---

Формуляр для обработки данных по опроснику оценки себя (Первый замер)

Класс 6 «В». Число учащихся в классе 26. Число мальчиков 8. Число девочек 18.

Статистика	Мал.	Дев.	Сумма	Пояснения
Число опрошенных	8	18	26	Внесите сюда данные об общем числе опрошенных – отдельно для мальчиков и девочек.
Действия буллинга	106	164	270	Внесите данные об общем числе действий буллинга, перечисленных в пунктах 1-55, отдельно для мальчиков и девочек.
Случаи буллинга I	2	5	7	Внесите число тех учащихся, в отношении которых действия буллинга начались не менее, чем полгода назад (пункты 62-64) и осуществлялись не менее одного раз в неделю (пункты 56-58). Это и есть собственно случаи буллинга .
Случаи буллинга II	1	1	2	Внесите сюда (раздельно для мальчиков и девочек) число всех остальных учащихся, в отношении которых действия буллинга совершались 1) реже, чем один раз в неделю (пункты 59-60) и длятся менее полугода (пункты 65-68) или 2) минимум один раз в неделю и длятся менее полугода или 3) длятся более полугода, но происходят реже, чем раз в неделю.
Общее число жертв буллинга	3	6	9	
Буллинг I в %	25%	28%	27%	Это процентный показатель собственно случаев буллинга (буллинг I) от общего числа опрошенных учащихся; средний показатель, полученный с помощью данного опросника, около 16%.
Буллинг II в %	13%	5%	7%	Это процентный показатель случаев буллинга II.

Число жертв буллинга в %	38%	33%	35%	Это процент учащихся, являющихся жертвами обеих форм буллинга (I и II).
Индикатор класса	13,25	9,1	10,4	Индикатор класса – это коэффициент, высчитываемый от общего числа действий буллинга и общего числа опрошенных. Его среднее значение: 3,1.

Приложение 4

Тест агрессивности 6 «Б» класса (Опросник Л.Г.Почебут) (Первый замер)

	Ф.И.О.	ВА	ФА	ПА	ЭА	СА	Сумма
1	Александр П.	3	4	4	3	3	17
2	Александра Ч.	0	1	2	0	2	5
3	Алина Б.	3	2	3	3	2	13
4	Анастасия П.	0	3	4	2	3	12
5	Андрей Т.	3	5	3	2	6	18
6	Виктория К.	2	1	1	2	3	9
7	Владислав У.	3	6	5	3	4	21
8	Денис К.	3	5	3	2	5	18
9	Диана М.	2	2	3	3	4	14
10	Екатерина К.	1	1	2	2	3	9
11	Елена Д.	3	2	2	3	3	13
12	Елизавета К.	2	3	2	3	2	12
13	Зульфия Х.	2	3	4	3	4	16
14	Карина Р.	1	2	1	2	1	7
15	Кира Ч.	3	3	3	2	2	13
16	Лиана Э.	0	1	2	1	2	6
17	Максим П.	4	3	3	2	3	15
18	Мария А.	0	1	2	2	2	7
19	Мария К.	3	2	1	4	5	15
20	Мария С.	2	3	2	2	3	12
21	Наталья М.	3	2	3	3	2	13
22	Семен У.	4	4	6	3	5	22
23	Сергей К.	3	5	5	4	6	23
24	София Г.	2	1	2	2	3	10
25	Станислав Ю.	3	2	3	3	2	13
26	Юлиана Ч.	2	1	0	2	2	7

Тест агрессивности 6 «В» класса (Опросник Л.Г.Почебут) (Первый замер)

	Ф.И.О.	ВА	ФА	ПА	ЭА	СА	Сумма
1	Анастасия Ц.	1	1	1	0	2	5
2	Ангелина Ю.	2	1	3	1	3	10
3	Анна О.	2	2	3	3	3	13
4	Арина Б.	0	1	2	0	2	5
5	Варвара К.	1	3	3	2	1	10
6	Виталина Д.	3	0	1	2	2	8

7	Гаян С.	3	4	3	4	2	16
8	Диана О.	3	2	2	3	3	13
9	Дмитрий О.	2	3	1	3	3	12
10	Ева К.	3	2	3	3	2	13
11	Екатерина Д.	0	1	1	2	2	6
12	Елизавета Г.	3	1	2	5	6	17
13	Кира Ш.	2	3	2	2	4	13
14	Кирилл С.	3	6	5	3	5	22
15	Ксения Ж.	2	2	1	1	3	9
16	Ксения И.	2	1	2	3	2	10
17	Ксения С.	3	1	3	2	2	11
18	Михаил М.	3	4	5	3	4	19
19	Никита Ш.	2	5	3	2	6	18
20	Полина А.	2	2	2	4	5	15
21	Полина П.	0	3	4	2	2	11
22	Полина Р.	2	3	4	3	4	16
23	Сергей К.	3	5	5	3	2	18
24	Степан Б.	2	6	3	2	5	18
25	Татьяна П.	2	1	2	3	2	10
26	Ярослав Е.	3	5	3	2	7	20

Приложение 5

Социометрия 6 «Б» класса (Второй замер)

№ п/п	Ф.И.О.	Статус	Социометрический статус
1	Александр П.	звезда	0.32
2	Александра Ч.	принятый	0.08
3	Алина Б.	принятый	0.12
4	Анастасия П.	принятый	0.08
5	Андрей Т.	пренебрегаемый	-0.48
6	Виктория К.	принятый	0.04
7	Владислав У.	пренебрегаемый	-0.08
8	Денис К.	принятый	0.08
9	Диана М.	принятый	0
10	Екатерина К.	принятый	0.08
11	Елена Д.	принятый	0.04
12	Елизавета К.	принятый	0.12
13	Зульфия Х.	отвергаемый	-0.36
14	Карина Р.	принятый	0.12
15	Кира Ч.	принятый	0.04
16	Лиана Э.	принятый	0.12
17	Максим П.	пренебрегаемый	-0.2
18	Мария А.	принятый	0.08
19	Мария К.	звезда	0.52
20	Мария С.	принятый	0.08
21	Наталья М.	принятый	0.08
22	Семен У.	пренебрегаемый	-0.52
23	Сергей К.	отвергаемый	-0.56
24	София Г.	принятый	0.12
25	Станислав Ю.	принятый	0.08
26	Юлиана Ч.	принятый	0.04

Социометрия 6 «В» класса (Второй замер)

№ п/п	Ф.И.О.	Статус	Социометрический статус
1	Анастасия Ц.	принятый	0.04
2	Ангелина Ю.	принятый	-0.04
3	Анна О.	предпочитаемый	0.12

4	Арина Б.	принятый	0.16
5	Варвара К.	принятый	0.12
6	Виталина Д.	звезда	0.16
7	Гаян С.	пренебрегаемый	-0.36
8	Диана О.	принятый	-0.32
9	Дмитрий О.	принятый	0.12
10	Ева К.	принятый	0.12
11	Екатерина Д.	принятый	0
12	Елизавета Г.	звезда	0.48
13	Кира Ш.	принятый	-0.04
14	Кирилл С.	звезда	0.24
15	Ксения Ж.	принятый	0.08
16	Ксения И.	принятый	0.12
17	Ксения С.	принятый	0.08
18	Михаил М.	принятый	0.12
19	Никита Ш.	пренебрегаемый	-0.26
20	Полина А.	принятый	0.04
21	Полина П.	предпочитаемый	0.12
22	Полина Р.	принятый	-0.04
23	Сергей К.	принятый	-0.16
24	Степан Б.	пренебрегаемый	-0.28
25	Татьяна П.	принятый	0
26	Ярослав Е.	принятый	0

Приложение 6

Формуляр для обработки данных по опроснику оценки себя (второй замер)

Класс 6 «Б». Число учащихся в классе 26. Число мальчиков 8. Число девочек 18

Статистика	Мал.	Дев.	Сумма	Пояснения
Число опрошенных	8	18	26	Внесите сюда данные об общем числе опрошенных – отдельно для мальчиков и девочек.
Действия буллинга	112	129	241	Внесите данные об общем числе действий буллинга, перечисленных в пунктах 1-55, отдельно для мальчиков и девочек.
Случаи буллинга I	2	6	8	Внесите число тех учащихся, в отношении которых действия буллинга начались не менее, чем полгода назад (пункты 62-64) и осуществлялись не менее одного раз в неделю (пункты 56-58). Это и есть <i>собственно случаи буллинга</i> .
Случаи буллинга II	2	2	4	Внесите сюда (раздельно для мальчиков и девочек) число всех остальных учащихся, в отношении которых действия буллинга совершались 1) реже, чем один раз в неделю (пункты 59-60) и длятся менее полугода (пункты 65-68) или 2) минимум один раз в неделю и длятся менее полугода или 3) длятся более полугода, но происходят реже, чем раз в неделю.
Общее число жертв буллинга	4	8	12	
Буллинг I в %	25%	33%	31%	Это процентный показатель собственно случаев буллинга (буллинг I) от общего числа опрошенных учащихся; средний показатель, полученный с помощью данного опросника, около 16%.
Буллинг II в %	38%	11%	15%	Это процентный показатель случаев буллинга II.
Число жертв буллинга в %	50%	44%	46%	Это процент учащихся, являющихся жертвами обеих форм буллинга (I и II).
Индикатор	14	7	9	Индикатор класса – это коэффициент,

класса				высчитываемый от общего числа действий буллинга и общего числа опрошенных. Его среднее значение: 3,1.
--------	--	--	--	---

**Формуляр для обработки данных по опроснику оценки себя
(второй замер)**

Класс 6 «В». Число учащихся в классе 26. Число мальчиков 8. Число девочек 18.

Статистика	Мал.	Дев.	Сумма	Пояснения
Число опрошенных	8	18	26	Внесите сюда данные об общем числе опрошенных – отдельно для мальчиков и девочек.
Действия буллинга	88	105	193	Внесите данные об общем числе действий буллинга, перечисленных в пунктах 1-55, отдельно для мальчиков и девочек.
Случаи буллинга I	2	4	6	Внесите число тех учащихся, в отношении которых действия буллинга начались не менее, чем полгода назад (пункты 62-64) и осуществлялись не менее одного раз в неделю (пункты 56-58). Это и есть собственно случаи буллинга .
Случаи буллинга II	1	0	1	Внесите сюда (раздельно для мальчиков и девочек) число всех остальных учащихся, в отношении которых действия буллинга совершались 1) реже, чем один раз в неделю (пункты 59-60) и длятся менее полугода (пункты 65-68) или 2) минимум один раз в неделю и длятся менее полугода или 3) длятся более полугода, но происходят реже, чем раз в неделю.
Общее число жертв буллинга	3	4	7	
Буллинг I в %	25%	22%	23%	Это процентный показатель собственно случаев буллинга (буллинг I) от общего числа опрошенных учащихся; средний показатель, полученный с помощью данного опросника, около 16%.
Буллинг II в %	13%	0%	4%	Это процентный показатель случаев буллинга II.

Число жертв буллинга в %	38%	22%	27%	Это процент учащихся, являющихся жертвами обеих форм буллинга (I и II).
Индикатор класса	11	6	8	Индикатор класса – это коэффициент, высчитываемый от общего числа действий буллинга и общего числа опрошенных. Его среднее значение: 3,1.

Приложение 7

Тест агрессивности 6 «Б» класса (Опросник Л.Г.Почебут) (второй замер)

	Ф.И.О.	ВА	ФА	ПА	ЭА	СА	Сумма
1	Александр П.	3	4	4	3	3	17
2	Александра Ч.	0	1	2	0	2	5
3	Алина Б.	3	2	3	3	2	13
4	Анастасия П.	0	3	4	2	3	12
5	Андрей Т.	3	5	3	2	6	18
6	Виктория К.	2	1	1	2	3	9
7	Владислав У.	3	6	5	3	4	21
8	Денис К.	3	5	3	2	5	18
9	Диана М.	2	2	3	3	4	14
10	Екатерина К.	1	1	2	2	3	9
11	Елена Д.	3	2	2	3	3	13
12	Елизавета К.	2	3	2	3	2	12
13	Зульфия Х.	2	3	4	3	4	16
14	Карина Р.	1	2	1	2	1	7
15	Кира Ч.	3	3	3	2	2	13
16	Лиана Э.	0	1	2	1	2	6
17	Максим П.	4	3	3	2	3	15
18	Мария А.	0	1	2	2	2	7
19	Мария К.	3	2	1	4	5	15
20	Мария С.	2	3	2	2	3	12
21	Наталья М.	3	2	3	3	2	13
22	Семен У.	4	4	6	3	5	22
23	Сергей К.	3	5	5	4	6	23
24	София Г.	2	1	2	2	3	10
25	Станислав Ю.	3	2	3	3	2	13
26	Юлиана Ч.	2	1	0	2	2	7

Тест агрессивности 6 «В» класса (Опросник Л.Г.Почебут) (второй замер)

	Ф.И.О.	ВА	ФА	ПА	ЭА	СА	Сумма
1	Анастасия Ц.	1	1	1	1	2	6
2	Ангелина Ю.	2	1	3	1	3	10
3	Анна О.	2	2	3	3	3	13
4	Арина Б.	0	1	2	0	2	5
5	Варвара К.	1	3	3	2	1	10
6	Виталина Д.	3	0	1	2	2	8

7	Гаян С.	3	3	3	2	2	13
8	Диана О.	3	2	2	3	3	13
9	Дмитрий О.	2	3	1	3	3	12
10	Ева К.	3	2	3	3	2	13
11	Екатерина Д.	0	1	1	2	2	6
12	Елизавета Г.	3	1	2	3	3	12
13	Кира Ш.	2	3	2	2	4	13
14	Кирилл С.	3	3	4	3	3	16
15	Ксения Ж.	2	2	1	1	3	9
16	Ксения И.	2	1	2	3	2	10
17	Ксения С.	3	1	3	2	2	11
18	Михаил М.	3	4	3	3	2	15
19	Никита Ш.	2	4	3	2	4	15
20	Полина А.	2	2	2	3	4	13
21	Полина П.	1	3	3	2	2	11
22	Полина Р.	2	3	4	3	4	16
23	Сергей К.	3	3	3	3	2	14
24	Степан Б.	2	4	3	2	4	15
25	Татьяна П.	2	1	2	3	2	10
26	Ярослав Е.	3	4	3	2	5	17